

Loslaat *reflecties*

Reflecteren op wat je ervaart maakt een verschil. Als je opschrijft wat je ervaart ontdek je sneller patronen, en die kun je doorbreken in volgende ademsessies.

Mijn sessies

Sessie 1 - datum:

Wat is je bewuste voornemen voordat je aan de sessie begint (intentie):

Hoe voel ik me nu, voor ik begin? Beschrijf het gevoel in je onderbuik. Welke emotie zit daaronder?

Wat ervaarde ik tijdens de sessie? Lichamelijk, mentaal, emotioneel.

Wat neem ik mee uit deze sessie:

Sessie 2- datum:

Wat is je bewuste voornemen voordat je aan de sessie begint (intentie):

Hoe voel ik me nu, voor ik begin? Beschrijf het gevoel in je onderbuik. Welke emotie zit daaronder?

Wat ervaarde ik tijdens de sessie? Lichamelijk, mentaal, emotioneel.

Wat neem ik mee uit deze sessie:

Loslaat *reflecties*

Mijn sessies

Sessie 3 - datum:

Wat is je bewuste voornemen voordat je aan de sessie begint (intentie):

Hoe voel ik me nu, voor ik begin? Beschrijf het gevoel in je onderbuik. Welke emotie zit daaronder?

Wat ervaarde ik tijdens de sessie? Lichamelijk, mentaal, emotioneel.

Wat neem ik mee uit deze sessie:

Sessie 4 - datum:

Wat is je bewuste voornemen voordat je aan de sessie begint (intentie):

Hoe voel ik me nu, voor ik begin? Beschrijf het gevoel in je onderbuik. Welke emotie zit daaronder?

Wat ervaarde ik tijdens de sessie? Lichamelijk, mentaal, emotioneel.

Wat neem ik mee uit deze sessie:

Als dit goed voor je werkt, overweg dan om een notitieboekje aan te schaffen en iedere dag even te journalen. Journalen helpt om je hoofd leeg te maken. Op de volgende pagina staan verdiepende vragen.

Dieper *kijken*

Gebruik dit blad als je wilt doorwerken na de sessies. Neem er de tijd voor om de vragen te lezen. Schrijf de antwoorden in je eigen notitieboekje.

Tijdens een ademsessie en in het dagelijks leven...

○ *Welke plekken voel ik het meest? Borst, keel, buik, schouders. Hoe voelt dat aan, zo concreet mogelijk?*

○ *Is er een specifieke plek in mijn lichaam waar ik spanning vasthoud? Is die spanning de laatste weken veranderd?*

○ *Welke emotie komt het vaakst naar boven? Herken ik die ook in mijn dagelijks leven?*

○ *Welke emotie stop ik weg of onderdruk ik? Wat is een emotie die ik moeilijk kan laten bestaan of ongemakkelijk vind?*

○ *Herken ik een patroon in wat ik in relaties aantrek of wat mij overkomt? Zie ik dit ook in eerdere relaties terug?*

○ *Wat is een klein ding dat ik de komende week anders wil doen of anders wil laten?*

*Je lichaam weet meer dan je hoofd.
Vertrouw op wat er naar boven komt.*