Challenge

Donder nu maar op,

ik wil rust in mijn kop!

Werkboek dag 3

Afbeelding met binnen, kop, koffie, bloem

Automatisch gegenereerde beschrijving



## MINDFULNESS OEFENING

De plaats waar ik zat was voor mij:

…………………………………………........................................................................................................................

....................................................................................................................................................................

....................................................................................................................................................................

Dit heb ik waargenomen toen ik mijn aandacht op m’n ademhaling richtte:

…………………………………………........................................................................................................................

....................................................................................................................................................................

....................................................................................................................................................................

Van deze gedachten was ik me bewust:

…………………………………………........................................................................................................................

....................................................................................................................................................................

....................................................................................................................................................................

Dit werd ik gewaar in mijn lichaam:

…………………………………………........................................................................................................................

....................................................................................................................................................................

....................................................................................................................................................................

Op deze klacht(en) was ik plotseling erg gefocust:

…………………………………………........................................................................................................................

....................................................................................................................................................................

....................................................................................................................................................................

Dit zag ik in mijn omgeving:

…………………………………………........................................................................................................................

....................................................................................................................................................................

....................................................................................................................................................................

Aan het einde van de oefening werd ik dit gewaar:

…………………………………………........................................................................................................................

....................................................................................................................................................................

....................................................................................................................................................................

Dit neem ik mee voor een volgende keer:

…………………………………………........................................................................................................................

....................................................................................................................................................................

....................................................................................................................................................................

## Stuur je ingevulde werkboek uiterlijk donderdag naar [nicole@energie-ik.nl](mailto:nicole@energie-ik.nl) en maak kans op een Reiki-afstandsbehandeling!