MET MAAIKE MEE

LICHAAMSGERICHTE COACHING EN ONTSPANNING

DATUM

Check-in met jezelf

Er is geen goed of fout. Schrijf wat er is.

Lichamelijke signalen wanneer je jouw grens is bereikt

Wat geeft ontspanning?

Energie gevers

Wat zijn “ik ben op de goede weg” signalen

Hoe zorg jij goed voor jezelf + hoe ga je dit aanpakken?

Wat wil je vaker tegen jezelf zeggen? (lijfspreuk)

Wat vertelt jouw lichaam?

Schrijf in deze tekening alles wat je voelt aan sensaties en wat je kan waarnemen.

voorkant *achterkant*

Of schrijf de sensaties op: