Stress Release Oefening

Gebruik dit in situaties:

Wanneer je kalm moet blijven
Tijdens een paniek aanval
Op ieder moment dat je niet "lekker in je vel zit"

Kijk om je heen. Merk op & benoem:

5 dingen die je ziet

4 dingen die je voelt

3 dingen die je hoort

2 dingen die je ruikt

1 ding dat je proeft

Na deze oefening zul je je vitaler voelen, meer innerlijke rust ervaren en meer zelfvertrouwen hebben.
Op jouw gezondheid,
Tanja

Slankinzicht
Hypnotherapie - Coaching
Dit document wordt je aangeboden door, en is eigendom van Slankinzicht.
Kopiëren, dupliceren, of welke andere vorm van verspreiden van dit document is verboden.

De oplossing voor onzekerheid, perfectionisme, en overgewicht

Ik leer jou blijvend af te rekenen met perfectionisme, faalangst, en overgewicht, door anders te kijken, sterker te worden, en weer te genieten.

Hypnose en coaching zijn hierbij mijn gereedschappen, aangevuld met ervaring, intuitie en humor.

Betrokken, integer en effectief

Tanja Nab

Slankinzicht Hypnotherapie ~ Coaching

Tel: 0640081017

E-mail: Tanja@slankinzicht.nl

Slankinzicht.nl

Slankinzicht Hypnotherapie - Coaching

Dit document wordt je aangeboden door, en is eigendom van Slankinzicht.
Kopiëren, dupliceren, of welke andere vorm van verspreiden van dit document is verboden.