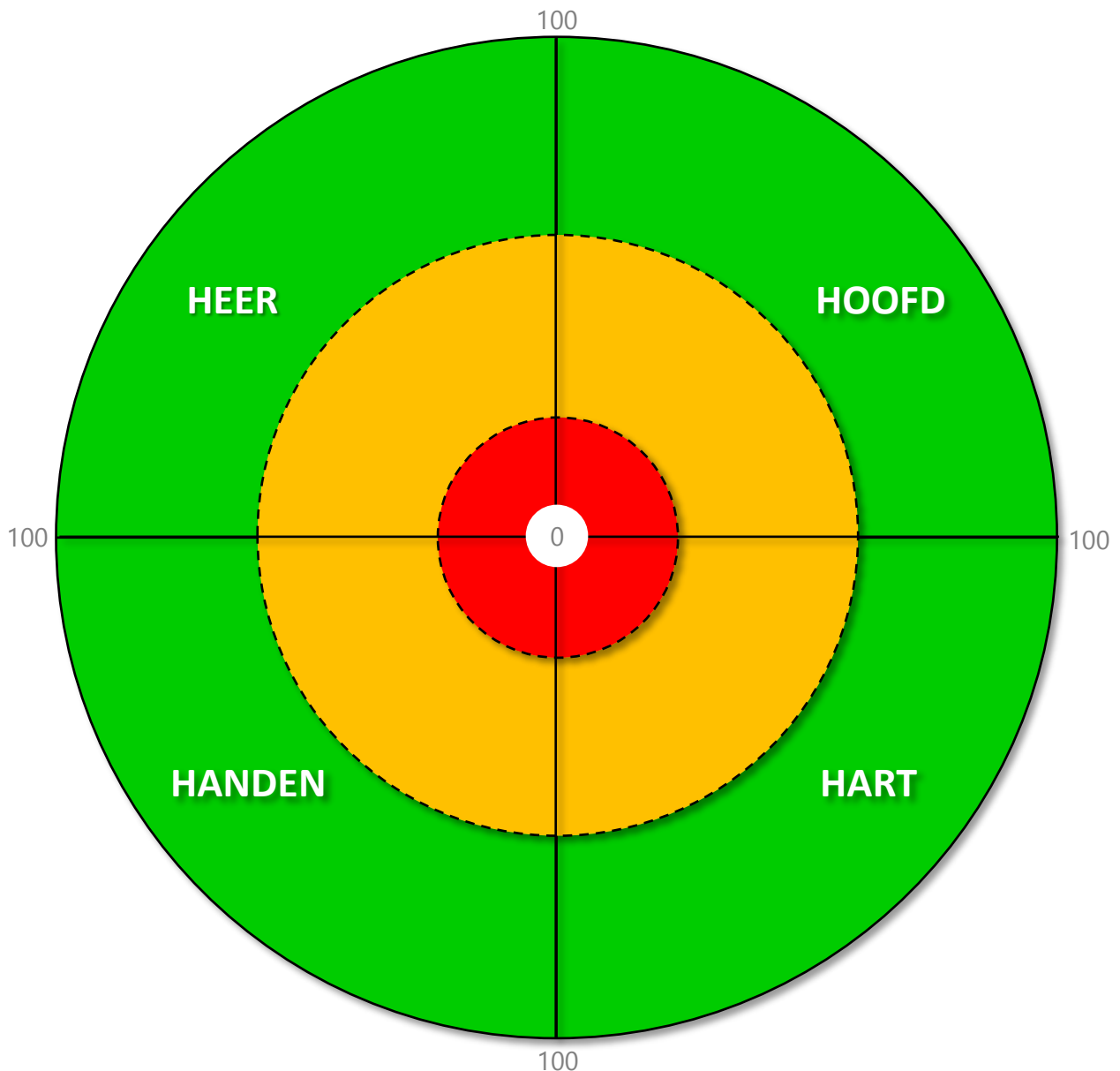


Vitaliteitsmeter



| HOOFD | HART | HANDEN | HEER |
|---|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Hoe groot is mijn mentale ruimte? • Kan er nog wat bij of moet ik ruimte creëren? • Voelt mijn hoofd licht of zwaar? • Enzovoort | <ul style="list-style-type: none"> • Hoe is mijn gemoedstoestand? • Welke emoties ervaar ik nu? • Ervaar ik innerlijke rust of onrust? • Enzovoort | <ul style="list-style-type: none"> • Wat voel ik mijn lijf als ik alle spiergroepen bij langs loop (bodyscan)? • Waar kan ik spieren ontspannen? • Hoe is mijn ademhaling? • Ben ik uitgerust? • Enzovoort | <ul style="list-style-type: none"> • Heb ik tijd genomen om met God te spreken? • Heb ik mij geestelijk laten voeden? • Ben ik aangesloten op de Bron van het leven? • Enzovoort? |