

TIJD VOOR BINNEN!?

Wintertijd, donkere dagen. Hoe reageer jij op deze seizoenswisseling??

Sommige zien er tegenop of voelen zich depressief. Anderen kunnen juist heerlijk genieten, genieten vande sfeerlichtjes,de warmte,de lekkere hapjes, ...van het binnen zijn. EN JIJ, wat ervaar jij?

Je kunt je lichaam, je gedrag en emotie voelen veranderen. Ervaar jij waar je nu behoefte aan hebt? Juist voor deze dagen waarbij we vaak dichterbij ons zelf komen wil ik jullie kennis laten maken met de "digitale oefenmap".



Op mijn site heb ik verschillende interventies **online** gezet.

Ik nodig je uit om te ervaren hoe het is om alleen een opdracht uit te werken, inzichten te verkrijgen en de tijd hiervoor te nemen wanneer het jou uitkomt!

[Wat vind jij van de "digitale oefenmap"?](#)

<http://www.mensendiecklimmen.nl/therapieoefenmap>

Deel je liever je uitwerking of wens je meer begeleiding bij een interventie?? Alles is mogelijk. Jij bent de regisseur van je eigen proces.

Voorbeelden

Je doel stellen, activiteiten opbouwen, werkplek instellen, probleem analyse, je gedachten tot rust brengen, dagplanning.

Uitgelicht - De Axenroos.

Een Model over beïnvloeden, over actie-reactie tussen mensen. Een helder model waar dieren symbool staan voor de verschillende gedragingen. Naast de kennis van het model is het heel waardevol en erg mooi om de gedragingen van de dieren in je eigen lichaam te voelen en bewust te gebruiken.....**Nieuwsgierig?**

Zaterdag 29 november staat het voelen van deze dierkwaliteiten in de bewustzijnswandeling centraal.

[Test op www.123test.nl](http://www.123test.nl) je emotionele stabiliteit (EQ)

Aanmelden bewustzijnswandeling sandra@mensendiecklimmen.nl: Thema Dieren kwaliteiten

NAAR BUITEN: NIEUW: LIKE <https://www.facebook.com/mensendiecklimmen>