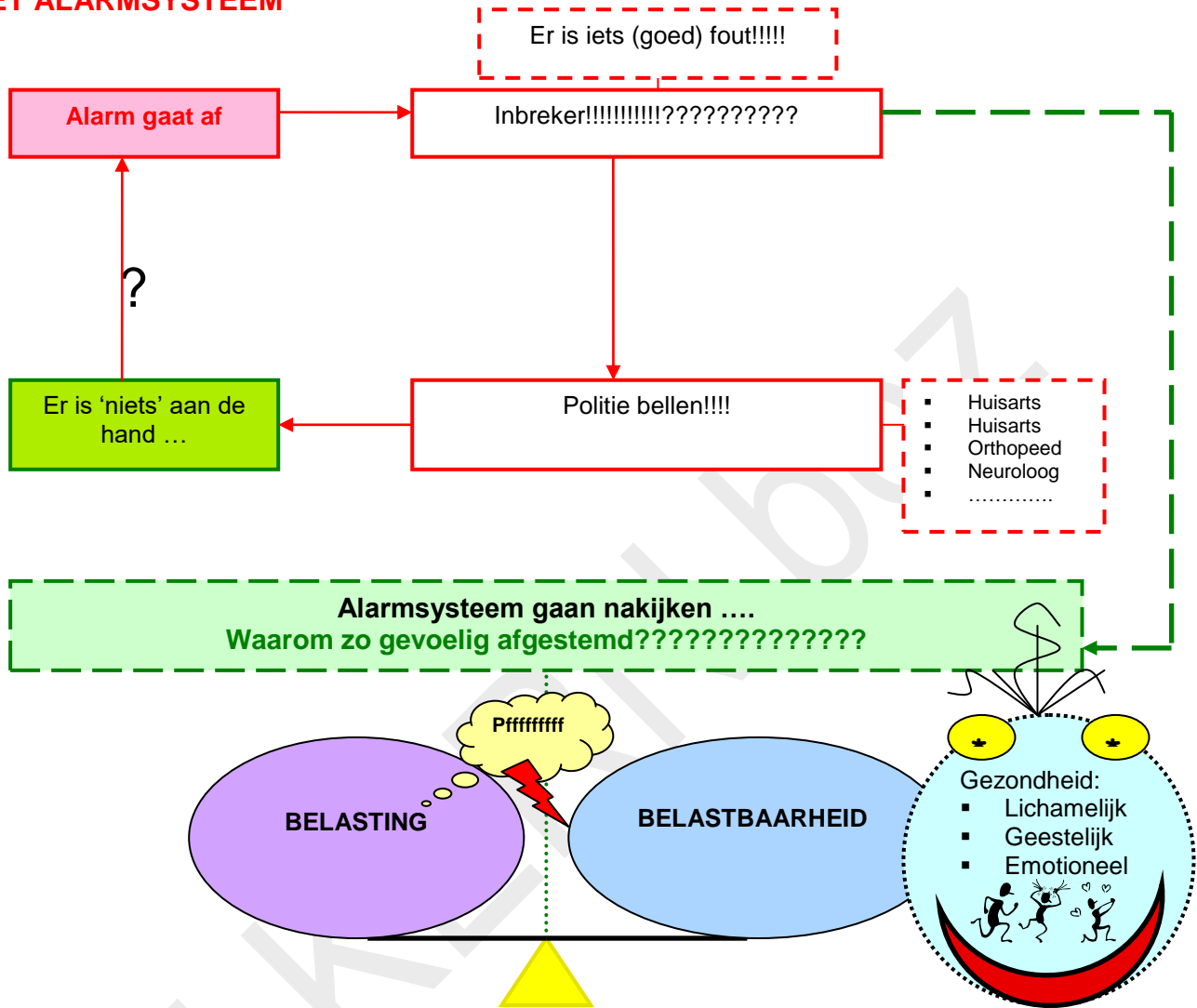
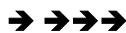


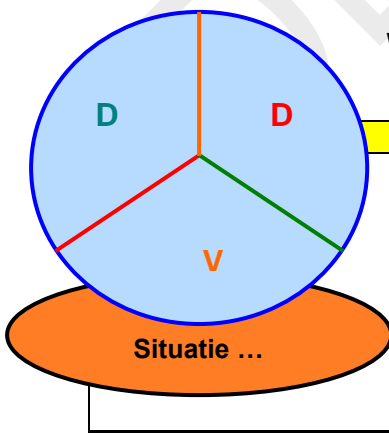
HET ALARMSYSTEEM



Je hebt zo van die situaties ... Bewustwording van denken, voelen doen ...



Wat **D**enk ik - Wat **V**oel ik - Wat **D**oe ik ... in situatie X, Y, Z?



SITUATIE	BOLSITUATIE
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Schoolexamen ... studeren ... ▪ Baas komt binnen ... ▪ Werksituatie, werkdruk ... ▪ Partner begrijpt mij niet ... ▪ Wat moet ik kiezen? ▪ Lekker ding komt voorbij gelopen ... ▪ Staan bij de bakker ... ▪ Winkelen in een kledingzaak ... ▪ etcetera 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Liggen op de grond ▪ Zitten op de stoel ▪ Bewustwording lichaam ▪ Ademhaling volgen ▪ Spanning voelen en loslaten ▪ Gronden ▪ Daar komt de bal ... (spel) ▪ Houding (zitten, staan ...) ▪ etcetera

