



Leef je Flow methode - dobbelsteen :

- 1) Hoe voel ik mij?
- 2) Wat heb ik nu nodig?
- 3) Waar in mijn lichaam voel ik nu mijn ademhaling?
- 4) Welke delen van mijn lichaam worden nu ondersteund (voeten, benen, zitvlak, rug, nek, ...)
- 5) Wat betekent 'quality' - time voor mij?
- 6) Heb ik vandaag al van een beetje 'me' - time genoten?