AUDIO-WORKSHOP

EGT-KOMPAS

Op weg naar jezelf

Luister • Ontdek • Groei





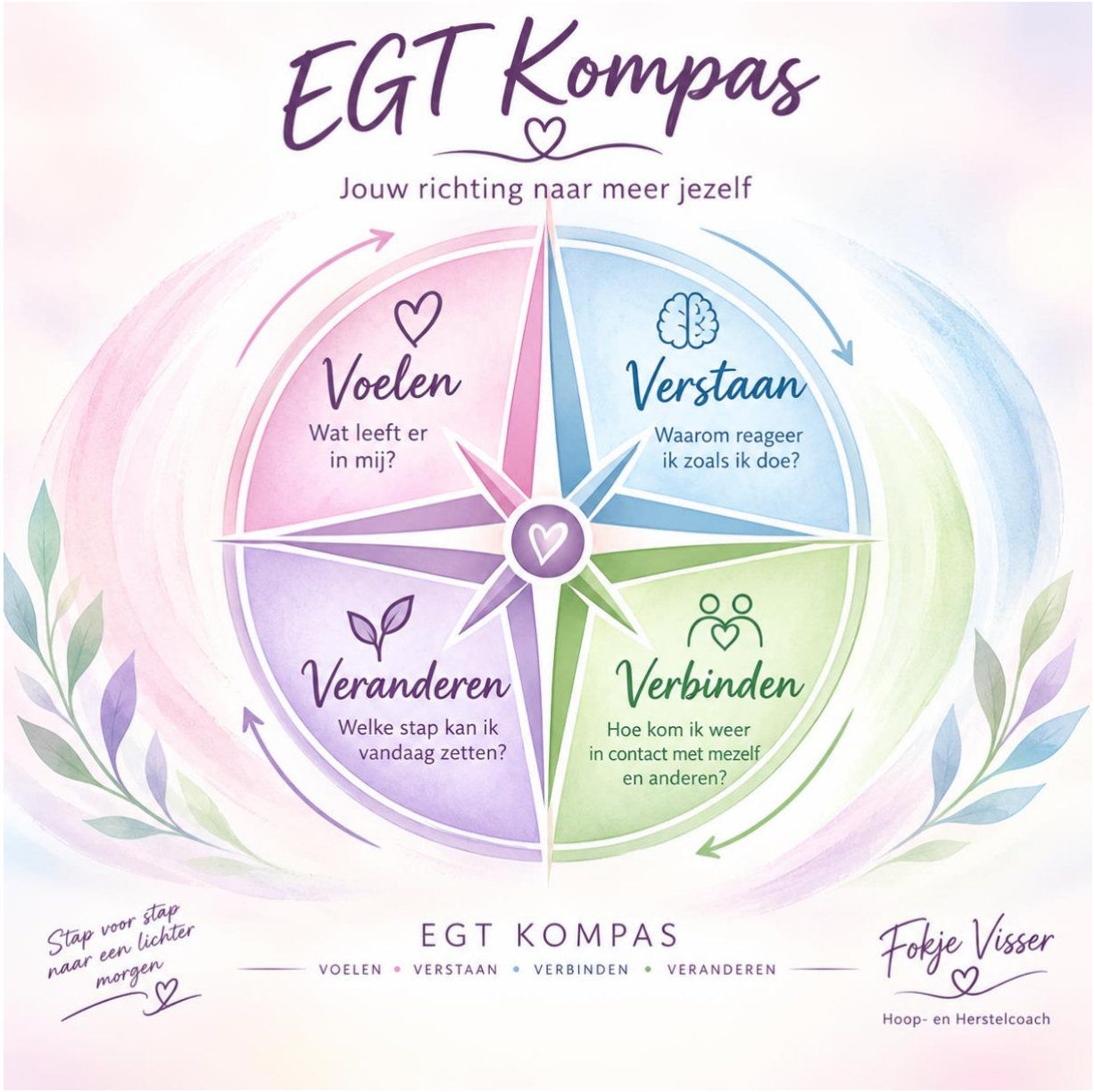


Luister, voel en ontdek...

Ruimte voor jouw gevoelens, jouw verhaal en jouw veerkracht.

Online Praktijk De Bres

Fokje Visser | Hoop- en Herstelcoach



- Voelen: Wat leeft er in mij?
- Verstaan: Waarom reageer ik zoals ik doe?
- Verbinden: Hoe kom ik weer in contact met mezelf en anderen?
- Veranderen: Welke stap kan ik vandaag zetten?

Voelen: Ruimte maken voor wat je voelt zoals:

- ☐ Angst,
- ☐ Verdriet,
- ☐ Boosheid,
- ☐ Schaamte
- ☐ Schuldgevoel,

Welke emoties herken jij hierin?
Kies je emoties, het mag er één zijn of meer.

Probeer te luisteren wat jou gevoel je wil vertellen:

Sluit je ogen en luister wat er in je opkomt en leer het te verstaan: Wat wil jou gevoel je vertellen?
Schrijf op wat in je opkomt:

Verbinden: Hoe kom je weer in contact met jezelf en met anderen?

Je kunt de verbinding herstellen door eerst te vertragen en te voelen wat er in jezelf leeft, om van daaruit met openheid en kwetsbaarheid het contact met de mensen om je heen op te zoeken.

Veranderen: Welke stap zet jij vandaag?

Schrijf op wat in je opkomt:

Fokje Visser
Hoop - en Herstelcoach
Info@hoop-en-herstel-coach.net