Trauma-Sensitieve Mindfulness Training

Inhoud

Inleiding		blz. 3
Inhoudsopgave		blz. 5
Week 1	**Veiligheid eerst** navigeren naar veiligheid autoregulatie en co-regulatie zittende ventrale vagus oefening de 4 stappen oefening het autonome zenuwstelsel I	blz. 7

Inleiding

Trauma-Sensitieve Mindfulness Training

De 8-weekse Trauma-Sensitieve Mindfulness Training brengt twee dingen bij elkaar: *mindfulness en trauma*. Hierbij maken we dankbaar gebruik van de mogelijkheden die we hebben om verfijnd af te stemmen op wat ons autonome zenuwstelsel in balans brengt.

- *Mindfulness* houdt in dat je milde open aandacht geeft aan de dingen zoals ze zijn, op een speciale manier, namelijk: doelbewust, in het moment zelf en niet oordelend.

- *Trauma* is een ervaring die niet is verwerkt. Dat kan gaan om een recente gebeurtenis, maar ook om vroegere ervaringen waar we (vaak onbewust) op hebben gereageerd door het weg te stoppen en door overlevingspatronen te ontwikkelen.

NEURO-FYSIOLOGIE EN BALANS
Als we in balans zijn zorgt ons autonome zenuwstelsel ervoor dat we *actief en levendig* kunnen zijn, en dat we ook weer tot *rust en ontspanning* kunnen komen. We ervaren een soort 'levensgemak', waarin we soepel kunnen omgaan met uitdagingen en tegenslag.
Soms raken we uit balans door werkdruk, zorg, rouw of ingrijpende ervaringen.
Door chronische stress raakt het natuurlijke ritme van ons zenuwstelsel verstoord.

SOEPELER EN VITALER LEVEN
In deze versie van de Mindfulness training leer je om meer rust, stabiliteit en vitaliteit te ontwikkelen. Ook als er veel stress, gevoeligheid of onveiligheid is (of was) in je leven.
We zouden deze training ook wel 'Neuro-Sensitieve Mindfulness' kunnen noemen:

- Je word je bewuster van de automatische signalen van stress en herstel in het lichaam
- Je leert deze signalen op te merken en soepeler te navigeren tussen activiteit & rust
- Vanuit een basis van veiligheid kunnen ook intensere gevoelens worden verwerkt
- Je ontwikkelt je vermogen om vanuit meer rust om te gaan met jezelf en anderen

OOK VOOR PROFESSIONALS
Ook als je geen 'trauma' ervaart, is het waardevol om meer levensgemak en veerkracht te ontwikkelen en om je te verdiepen in Mindfulness en Trauma.

Als je werkt als professional met mensen, is het zinvol om deze neuro-fysiologische kennis van ontregeling en herstel te leren toepassen – bij jezelf en bij mensen waarmee je werkt. Door de training breng je mindfulness in je leven op een manier die rekening houdt met stress en onveiligheid in lichaam en geest. Dit voedt je in je leven, omdat je meer leert genieten van dat wat goed en heilzaam is. En het ondersteunt je in een proces waarbij oudere en nieuwe pijn behoedzaam en in kleine stappen kan worden verwerkt.

De respectvolle houding van mindfulness
opent de mogelijkheid om milde, niet-oordelende aandacht te geven aan stress en trauma. Spanningsgebieden open en vriendelijk benaderen, biedt ruimte om te onderzoeken wat daar aanwezig is.

Je leert je lichaam, emoties en denken in de 'veilige modus' te zetten, om van hieruit voldoende draagkracht en veerkracht te ontwikkelen om stress te verwerken.

Door dagelijks te oefenen wordt deze vriendelijke en open houding een onderdeel van het leven van alledag, wat helpt bij het reduceren van stress. Je versterkt het vermogen om overzicht te bewaren, ook als we aandacht geven aan ongemak en lastige ervaringen. Het bekrachtigt ons vermogen tot **zelfregulatie**. Daarnaast maken we gebruik van **co-regulatie** (resonantie en ondersteuning in relatie tot anderen). Door de meditaties in tweetallen leren we om elkaar vanuit meer openheid, rust en vertrouwen te ontmoeten. Ook dit draagt bij aan onze balans en veerkracht.

Dit alles op basis van neuro-wetenschappelijke onderbouwing en eeuwenoude kennis, die elkaar aanvullen en ondersteunen in een proces van herstel, ontwikkeling en heling.

Er ontstaat meer ruimte voor plezier, dialoog en helder denken. Dit draagt bij aan levens-gemak en gezondheid, en kan helpen bij communicatie, relaties en het maken van keuzes. Ook biedt het steun bij het verwerken van life events, of het omgaan met verlies en rouw.

Aan de slag

In deze training word je je stap voor stap meegenomen in Trauma-Sensitieve Mindfulness en de waarde van stressregulerende tools. Je hebt de eerste stap al gezet door je aan te melden voor deze training. De reader biedt begeleiding tijdens de 8-weekse reis die we samen gaan maken. Je kunt telkens na een bijeenkomst het hoofdstuk lezen wat correspondeert met die bijeenkomst. Ook vind je elke week oefeningen en meditaties om thuis te doen, waardoor je de werking van Trauma-Sensitieve Mindfulness verdiept.

We wensen je heilzame acht weken toe, die hopelijk bijdragen aan het reduceren van stress en trauma in jouw leven, vanuit een nieuwsgierige, vriendelijke en open houding. Een mooie reis!

Warme groet, Hantzen Stevenson (trainer) 06 427 412 95
Dorle Lommatzch & Linda Schipper

De Trauma-Sensitieve Mindfulness Training is ontwikkeld door:

- Dorle Lommatzsch, hoofddocent Academie voor Open Bewustzijn
- Linda Schipper, hoofddocent Werkplaats Aandachtig Leven

Bijeenkomst 1

Veiligheid eerst

Veiligheid eerst

Veiligheid is een eerste levensbehoefte en is essentieel in een mensenleven. Als een baby net is geboren, dan is het volledig afhankelijk van de mensen om zich heen. Zijn de eerste verzorgers veilig voor het pasgeboren mensenkind, en zorgen ze voor een veilige en prettige omgeving, dan kan het kind letterlijk en figuurlijk groeien. Op het moment dat er onveiligheid wordt ervaren stagneert de gezonde ontwikkeling van een kind.

Veiligheid is niet alleen essentieel voor een pasgeboren kind. Het blijft van wezenlijk belang tijdens ons hele leven. Ervaringen die prettig, verwarmend of steunend zijn, doen ons groeien en bloeien. Er is ruimte voor nieuwsgierigheid, levendigheid en ontwikkeling. Door ervaringen die onveilig en onprettig zijn, ontstaat stagnatie, isolatie en fragmentatie. Ons wezen kan zich maar gedeeltelijk ontvouwen.

Trauma en veiligheid

Wanneer een mens onveiligheid ervaart in het leven en de onveilige gebeurtenis is overweldigend zonder de mogelijkheid om hier adequaat op te reageren, dan is er een bodem gelegd voor trauma. Trauma is een overweldigende ervaring die niet is verwerkt.

De niet-verwerkte gebeurtenis kan op verschillende manieren veroorzaakt zijn:

- Een eenmalige gebeurtenis, bijvoorbeeld een ongeluk (*shocktrauma*)
- Opgroeien in een sociale omgeving die (in bepaalde aspecten) onveilig was. (*ontwikkelingstrauma).* We werden niet opgevangen of gesteund op momenten dat we het nodig hebben – bv. levendig mogen zijn, in je eentje spelen, of even niksen. Regelmatige mismatch tussen wat kind nodig heeft en hoe ouder hierop reageert veroorzaakt patronen en gedrag om de pijnlijke ervaring niet meer te voelen.
- Een niet-verwerkt trauma van ouders en grootouders (*transgenerationeel trauma)*
- Een niet-verwerkt trauma in maatschappij of samenleving, bijv. racisme of gender-discriminatie (*collectief trauma*).

Trauma hoort bij het leven

Trauma hoort bij het leven. Ieder mens wordt geconfronteerd met gebeurtenissen die - op dat moment en in de periode daarna - overweldigend voor ons zijn. Ervaringen die we niet goed kunnen verwerken en integreren. Dat was vroeger zo, is ook nu het geval en het zal in de toekomst ook zo zijn. EN – we zijn er nog! Blijkbaar zijn wij, en onze voorouders, steeds weer in staat geweest om trauma te overleven. In ons DNA is blijkbaar kennis aanwezig om pijnlijke ervaringen te verwerken en te helen. Het lichaam van de mens weet als het ware van nature hoe om te gaan met overweldigende gebeurtenissen.

Automatische reactie van het lichaam

Wanneer je wordt **geconfronteerd** met een overweldigende ervaring reageert je lichaam als vanzelf. *De automatische piloot van samentrekking of afwezigheid wordt in werking gesteld.* Verstrakken of wegtrekken. Dit is een intelligente en effectieve automatische reactie van het lichaam, die helpt om te kunnen blijven functioneren in het dagelijks leven.

Dat wat je niet aan kunt, geef je een tijdelijk plek, ergens geïsoleerd en ondergronds. Wegstoppen, niet voelen. Dat deel van jou doet niet meer mee. Je hebt het afgesplitst. Het maakt dat je kunt overleven, omdat het je in staat stelt om toch verder te gaan met je leven. Dit wordt ook wel dissociatie genoemd. Het gebeurt geheel automatisch, buiten onze bewuste wil om. Je bent dan ook niet verantwoordelijk voor deze automatische reactie van het lichaam. Het verdient juist respect en begrip. Het is een eerste-hulp reactie, die ons helpt om de overweldigende ervaring tijdelijk te parkeren.

Wanneer het lichaam wordt **herinnerd** aan trauma, reageert het vanuit dezelfde lichamelijke automatische piloot. In de loop der jaren heeft deze automatische reactie zich vertaald in patroonmatige gedachten en emoties, en ook in patroonmatige reacties in het lichaam. In de buurt van onverwerkt trauma liggen reflexen die ons ervan willen weerhouden om de ervaring te naderen. Stress, weerstand of afhaken bijvoorbeeld - *de 'wachters bij de poort'*. Ook deze verdienen begrip en respect. Ze vangen je op tot je de pijnlijke ervaring zelf in voldoende veiligheid kan beleven en verwerken. Zolang deze automatische piloot opduikt, ligt er in die reflexen nog de beleving dat dit nodig is om te (over)leven.

Effect van afsplitsen

Alhoewel de afgesplitste, geïsoleerde of overweldigende gebeurtenissen verborgen en geheim zijn, heeft het toch effect op je. Misschien merk je opeens dat er delen van je lichaam zijn, waarmee je weinig tot geen contact hebt. Of je merkt een bepaalde onverschilligheid of distantie bij jezelf op, of het gevoel dat er een mistige waas over je leven hangt. De patronen om uit de buurt te blijven van gevoelige ervaringen (zoals hard werken, niet zeuren), maken ook vermoeid.

Het korte termijneffect van afsplitsen maakt dat je op dat moment verder kunt gaan met leven. Het lange termijneffect vraagt echter veel. Onbewust gebruik je een deel van je energie om dat geïsoleerde stuk verborgen te houden. Energie die stolt en niet meer stroomt, en die in mindering wordt gebracht op de energie van waaruit je voluit kunt leven.

Navigeren naar veiligheid

Op het moment dat het leven veilig(er) door jou wordt ervaren, kondigt het afgesplitste deel zich echter aan. Juist op momenten waarop je je gezien en gehoord voelt, zonder dat je iets van jezelf hoeft te verstoppen of te ontkennen, kan het verborgen gebied meer voelbaar naar voren komen. Bijv. als je een warm vriendelijk gevoel toelaat, dat er dan direct ook een reactie volgt van afweer – niet voelen, niet toelaten …
Het is van belang om zo'n aankondiging van 'gevoelig, weggestopt' te (h)erkennen en dan ook de afweer of grens met begrip, respect en veiligheid tegemoet te treden.

Voordat je een weggestopt afgesplitst deel nadert, gaan we dus eerst onderzoeken waar het **veilig** is voor je. In je lichaam of buiten je lichaam. Bewust contact maken met een hulpbron waarbij je een gevoel van welbevinden ervaart. Vanuit veiligheid, stabiliteit en kunnen we met kleine stapjes dichterbij het gevoelige gebied komen.
En als je merkt dat het naderen van dit deel je dreigt te overweldigen, is er altijd weer die veilige plek waarnaar je kan terugkeren. Geen haast. Je leert navigeren naar veiligheid.

Navigeren in alle vriendelijkheid en openheid, met respect voor wat je waarneemt bij jezelf. Jezelf ook toestaan om weer de andere kant op te sturen en naar veiligheid terug te keren. Veiligheid komt altijd eerst.

Lichaam en medemens als hulpbron

Soms kan er veiligheid en welbevinden worden ervaren in het lichaam. Dit is echter niet altijd zo. Sterker nog: het lichaam kan juist als onveilig worden ervaren. Ook dit mag je in alle vriendelijkheid opmerken zonder daar een oordeel over te hebben. Misschien is het voor jou veiliger om dan buiten je lichaam een hulpbron te hebben waarop je je kunt richten. Dit kan een voorwerp zijn, of iets in de natuur, maar ook een medemens, of een dier.

Om onze medemens als hulpbron te ervaren, maken we kennis met een bijzonder zintuig dat ieder mens bezit: het **wij-zintuig**.
Het wij- zintuig speelt dan ook een belangrijke rol tijdens deze training. In groepsverband kunnen we gaan ervaren dat ieder van ons er mag zijn, zonder correcties, zonder oordeel. Het wij-zintuig is een relationeel zintuig, dat ruimte schept waarbinnen veiligheid kan worden bevorderd en ervaren.

Je bent samen met anderen op weg. De mede-groepsleden als veilige hulpbron ontdekken en ervaren bij het navigeren naar veiligheid. Ieder mag er zijn. We oefenen samen in het begripvol en compassievol reageren op wat er wordt ervaren. Elkaar positief waarderen.

De 4-stappen oefening

op blz. 11-12 achtergrondinformatie bij deze oefening

Deze oefening helpt je om de veiligheid van je lichaam en van je medemens weer in beeld te krijgen. Dit heeft een stressregulerend en verruimend effect.

Hoe vaker je deze oefening doet (met en zonder audio), hoe meer het geruststellende en verruimende effect op je lichaam als het ware nieuwe 'baantjes' maakt in je hersenen. Je leert om regelmatig te pauzeren en terugschakelen, aarden en ademen.

Hierdoor wordt het gemakkelijker om er ook gebruik van te maken op een moeilijk moment, of bij het verwerken van oud zeer.

DE 4 STAPPEN OEFENING (veiligheid uitnodigen in je zenuwstelsel)

De aarde draagt mij.
Ik neem de tijd om te voelen
wat dit mij geeft.

Mijn lichaam ademt vanzelf.
Daar hoef ik niets voor te doen.
Hier sta ik even bij stil.

Er is ruimte om me heen:
achter, voor, links, rechts,
boven en onder me.
Fijn, om even bij stil te staan.

Ik denk nu aan iemand
die mij doet glimlachen.
Hier wil ik nu drie minuten
van genieten.

Je brein krijgt zo de kans om het positieve te onthouden. Bij de eerste drie stappen kalmeert je hersenstam en je limbisch systeem. Door de laatste stap activeer je je prefrontale cortex en ontwikkel je gevoelens van welzijn.

Stap 1 - gewaarworden van je lichaam en het contact met de stoel (of matras) en de grond (zwaartekracht). Voel de steun die er is, misschien voel je druk, stevigheid of zachtheid, de temperatuur … Het zijn uitnodigingen om je fysiek veilig, comfortabel en gedragen te voelen.

Stap 2 - breng je aandacht naar de ademhaling, gewoon zoals die gaat. Voel de kleine bewegingen in je lichaam door het ademen. Het rijzen en dalen van buik en borstkas. Het leven ademt in mij en ik hoef er niets voor te doen …

Stap 3 - verschuif je aandacht nu rustig naar het ervaren van de ruimte om je heen. Ruimte aan alle kanten … Wat doet dit? Misschien ervaar je ook hoeveel ruimte op dit moment prettig is - ruimer of dichter bij jezelf.

Stap 4 - neem de tijd om je iemand voor de geest te halen die je als vanzelf doet glimlachen. Voel de zachte lichte glimlach bij je gezicht en geniet van de warmte van deze verbondenheid.

Het Autonome Zenuwstelsel I

Ons autonome zenuwstelsel bestaat uit 3 verschillende zenuwsystemen, die zich in de loop van de evolutie ontwikkeld hebben om voor overleven en veiligheid te zorgen. Ze hebben de taak om gevaar te scannen en naar veiligheid te zoeken. Bij 'onprettig of onveilig' verstrakken we, bij 'prettig of veilig' ontspant en verruimt het lichaam weer.

Deze drie systemen functioneren buiten onze wil om. Ze vertalen zich in fysiologische reacties die volledig automatisch werken. Ze overkomen ons, we kunnen ze niet met onze wil aansturen. Je zou kunnen zeggen dat ze onze 'ruimtescannende automatische piloot' zijn.

Het goede nieuws is: we kunnen deze automatische lichaamsreacties erkennen en bewust opmerken, net zoals we de automatische piloot in onze gedachtewereld op kunnen merken. En dit bewust opmerken van gevoelens van veiligheid of onveiligheid biedt dan ruimte waarin we kunnen kiezen hoe we willen reageren. Zo kunnen we langzamerhand leren hoe we onszelf met onze automatische lichaamsresponsen op kunnen vangen en reguleren.

JE SYSTEEM OP VEILIG ZETTEN VIA DRIE VERSCHILLENDE ZENUWBANEN

In de '4 STAPPEN OEFENING' nodig je de fysiologie in je lichaam uit om zich op verschillende niveaus 'veilig en prettig' te gaan voelen. Helpt landen, geeft ruimte in lichaam en geest.

Ook 'LANDEN EN ONTSPANNEN' is gebaseerd op deze stressregulerende fysiologie. Hierbij is nog een extra stap toegevoegd (tussen 3-4), namelijk afstemmen op *Tevredenheid*.

Hieronder nog weer even de stappen. Op de volgende bladzijden achtergrondinformatie.

Fysieke veiligheid
Ga comfortabel zitten. Kijk of je warm genoeg bent, een prettige temperatuur ervaart. Misschien ga je nog wat verzitten of sla je iets om je heen voor warmte en omhulling.

1. Ervaar je *lichaam en de steun* die er is, de zwaartekracht en stabiliteit op dit moment.
2. Volg rustig je *ademhaling* en de kleine bewegingen die dit maakt in je lichaam.
3. Ervaar de *ruimte* om je heen… een beetje ruimte of juist groter, net wat nu comfortabel voelt

Deze stappen helpen om het meest primaire deel van ons zenuwstelsel meer te ontspannen. Misschien merk je een ontspannen zucht, laat je wat spanning los in je lijf, of je moet gapen. Het zijn signalen dat dit systeem zich veilig genoeg voelt om tot rust te komen, in plaats van alert en waakzaam te zijn.

4. **Tevredenheid**
Kunnen ontspannen door het ervaren van voldoening, dat je iets hebt of hebt gedaan wat vervullend voelt. Je hoeft niet op jacht, of je te verbeteren … het is er al.

5. **Verbondenheid**. Neem nu de tijd om je iemand voor de geest halen die je als vanzelf doet glimlachen … Aandacht en ruimte om de warmte van sociale verbinding te voelen, iets wat heel wezenlijk is voor een fundamenteel gevoel van veiligheid en rust.

De 3 delen van onze 'Ruimte-scanner' (Polyvagale theorie, Porges)

Ons zenuwstelsel heeft 3 systemen voor 2 functies: **activeren en remmen**

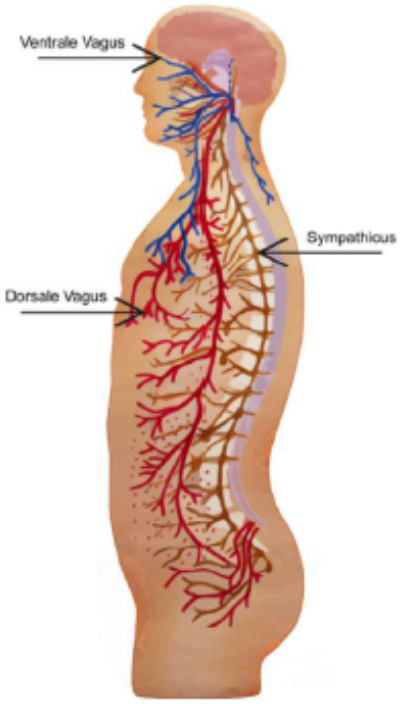
- 1 *activerende* functie: de **sympaticus**
- 2 parasympatische *remmende* functies: de **dorsale vagus** en de **ventrale vagus**.

Door 4 stappen oefening en Landen en Ontspannen nodig je veiligheid uit in deze drie systemen.

Fysieke veiligheid **Dorsaal**, oudste deel van het brein.
Zorgt bij veiligheid voor rust en herstel.

Tevredenheid **Sympaticus**, zorgt bij veiligheid voor voldoening, kunnen pakken wat je nodig hebt, mooi resultaat kunnen behalen.

Verbondenheid **Ventraal**, rondom gezicht/borst/nek. Bij veiligheid: Sociale verbondenheid



- Hiernaast zie je de **blauw** getekende zenuwbanen.

Dit is het evolutionair jongste systeem – de **VENTRALE VAGUS** – ook wel '*het sociale zenuwstelsel*' genoemd.

Dit deel omvat het gezicht, nek, ogen, neus, oren, kaken en hart. De vele kleine spiertjes in ons gezicht worden door dit systeem aangestuurd. Bij veiligheid zorgt het voor een gevoel van erbij horen en verbonden zijn. We leren voor veiligheid te zorgen dmv. empathische afstemming op de ander of de groep: een glimlach, vriendelijke blik of aangename stem communiceert veiligheid. We voelen ons gezien en geven signalen dat we de ander zien. Als de ventrale vagus 'op veilig' staat, dan is de rest van ons autonome zenuwstelsel ook in veilige modus. Als de communicatie met onze sociale omgeving goed gaat, hoeven we niet te vechten, te vluchten of ons stil te houden.

- Bij sociale onveiligheid reageert de ventrale vagus ook.

Een frons, naar beneden getrokken mondhoeken, een harde stem, ogen die zich afwenden - dat communiceert onveiligheid. We voelen ons dan niet gezien, afgekeurd of buitengesloten. Als het niet meer lukt om de ander met woorden en gebaren te bereiken, vallen we terug op *sympathicus* - vluchten of vechten.

- Het **bruin-gele** systeem is de **SYMPATHICUS**.

Bij veiligheid draagt dit zenuwsysteem bij aan voldoening: we kunnen grijpen en pakken wat we nodig hebben: eten en drinken, kleren, beschutting. Maar ook immateriële behoeften zoals bevredigende lesstof, een goed gesprek met een collega of vriend of een uitdaging die tot een mooi resultaat leidt.

- Bij onveiligheid zorgt dit systeem voor actief afweren, vechten of vluchten. We maken hiervan gebruik als onze sociale afstemmingssysteem - de ventrale vagus - niet langer meer werkt. We raken geïrriteerd of gefrustreerd, de stem wordt harder, we worden defensief, voelen ons aangevallen of we bekritiseren anderen. We onderbreken in feite het contact en dan blijft vechten of vluchten over.

- Het **rode** systeem is de **DORSALE VAGUS**.
  Bij veiligheid zorgt dit voor ontspanning, uitrusten, genieten en herstellen.
- Bij onveiligheid zorgt dit systeem ervoor dat we 'onzichtbaar' worden door terug te trekken, of in het ergste geval te 'bevriezen' of verstarren, uiteindelijk verslappen of flauwvallen.

In het dagelijkse leven kan dit zich uiten door gevoelens van futloosheid of machteloosheid. We voelen ons leeg, zijn volgzaam, niet in staat om te reageren. Dit is het evolutionair gezien het oudste systeem voor overleven. We gebruiken het als vechten en vluchten niet meer helpt.

Aantekeningen Thuis oefenen week 1

Noteer iedere dag in het onderstaande formulier of je de oefeningen hebt gedaan. Schrijf ook op wat tijdens het oefenen bij je opkomt. Het schrijven is een reflecteren voor jezelf en het is een reminder voor als we in de volgende bijeenkomst stilstaan bij het thuis oefenen.

Wees bij het schrijven van je aantekeningen vriendelijk, nieuwsgierig en respectvol.
Blijf jezelf eraan herinneren dat het jouw eigen aantekeningen zijn en dat je tijdens de volgende bijeenkomst altijd zelf bepaalt wat je wilt delen en wat niet.

	Oefening	Ja/nee	Opmerkingen
Dag 1	Zittende Ventrale Vagus-oefening		
	Meditatie 'Compassionele aanraking'		
	Hulpbronnen in de huiskamer		
	4-stappen oefening of Landen & ontspannen		

Dag 2	Zittende Ventrale Vagus-oefening Meditatie 'Compassionele aanraking' Hulpbronnen in de huiskamer 4-stappen oefening of Landen & ontspannen		
Dag 3	Zittende Ventrale Vagus-oefening Meditatie 'Compassionele aanraking' Hulpbronnen in de huiskamer 4-stappen oefening of Landen & ontspannen		

Dag 4	Zittende Ventrale Vagus-oefening Meditatie 'Compassionele aanraking' Hulpbronnen in de huiskamer 4-stappen oefening of Landen & ontspannen		
Dag 5	Zittende Ventrale Vagus-oefening Meditatie 'Compassionele aanraking' Hulpbronnen in de huiskamer 4-stappen oefening of Landen & ontspannen		

Dag 6	Zittende Ventrale Vagus-oefening Meditatie 'compassionele aanraking' Hulpbronnen in de huiskamer 4-stappen oefening of Landen & ontspannen		

Wat je hebt opgemerkt tijdens bijeenkomst 1 en het thuis oefenen

Voel je vrij om notities te maken over dat wat je tijdens bijeenkomst 1 en/of thuis hebt opgemerkt rond Veiligheid, Hulpbronnen en het Wij-zintuig.