



KEN JE ZELF

Mindfulness

A

Aarding - Ademhaling - Aandacht
Afstemming - Ademruimte - Authenticiteit

B

Bewustzijn - Body - Beweging
Beleving - Boodschap - Balans

C

Circulariteit - Concentratie - Concepten
Connectie - Confrontatie - Compassie

D

Daadkracht - Dromen - Denkpatronen
Dwaling - Dansen - Doorzien

E

Eenheid - Eenvoud - Essentie
Evenwicht - Emotie - Energieën

F

Focus - Fundament - Feedback
Footprint - Frequentie - Feeling

G

Geaard - Geluksgevoel - Geheel
Gezond - Gedachten - Gewoonten

- KenJeZelf: ABC- traject in 7 stappen
- Eenvoudige aandacht gerichte oefeningen
- Bewust verduurzamen
- Evenwichtiger leven