

PRAKTIJK KEEP THE FAITH

Wat vind je fijn
aan jezelf
vandaag ?

MINI OEFENING.

Vaak zien we vooral
wat niet goed gaat.
Sta even stil bij
2-3 kleine dingen
waar je trots op bent.
Ook de kleinste stapjes
doen ertoe – en jij mag
ze waarderen.

<https://praktijkkeepthefaith.nl>

PRAKTIJK KEEP THE FAITH

Waar mag je
vandaag wat
liever voor
jezelf in zijn?

MINI OEFENING

We zijn vaak
streng voor
onszelf. Leg je
hand op je hart,
adem rustig in en
uit en fluister:
“Het is oké, ik doe
mijn best.”

<https://praktijkkeepthefaitn.nl>

PRAKTIJK KEEP THE FAITH

Wat voel je nu,
en mag dat er
gewoon zijn?

MINI OEFENING

Sluit je ogen, voel
je ademhaling en
schrijf één woord
of zin op. Alles
mag er zijn,
precies zoals het
nu is.

<https://praktijkkeepthefaith.nl>