

4 Dagboek – het kalmeringssysteem

Wat was de situatie?	Was je je op dat moment bewust van het kalmeringssysteem?	Hoe voelde je lichaam tijdens deze ervaring?	Met welke stemmingen en gedachten ging deze gebeurtenis gepaard?	Wat gaat er nu - bij het opschrijven - in je om? Wat zou een vriendelijke wens naar jezelf toe kunnen zijn?
<p>Het was mooi weer; ik besloot tijdens de kantoorpauze naar buiten te gaan om te lunchen in het park. Na de lunch bleef ik nog even zitten. Ik genoot van de zon en het rondkijken.</p>	<p>Ja, gedeeltelijk. Bij het terugkijken werd ik me nog meer bewust van wat ik ervoer.</p>	<p>Prettig. Warm door het voelen van de zon op mijn huid. Een gevoel van ontspanning.</p>	<p>Ik voelde me tevreden en blij en dacht: 'Dit is een mooie manier om mijn lunchpauze te besteden!'</p>	<p>Ik word er opnieuw warm en blij van, nu ik het me weer herinner. Ik wens mezelf meer rustmomenten in mijn werk.</p>
Dag 1				
Dag 2				
Dag 3				
Dag 4				
Dag 5				
Dag 6				