



Hoe laat mijn lichaam het zien?

Als je energie verandert, wat merk je dan bij jezelf?

Je kunt iets omcirkelen, aanwijzen, een pijl tekenen of schrijven.

In mijn lichaam

Ogen · hoofd · ademhaling · handen · benen...



Je kunt een plek omcirkelen, een pijl tekenen
of een woordje schrijven als je wilt.

In mijn bewegingen of stem

Bewegingen · tempo · volume...



In mijn aandacht

Luisteren · iets volgen · me concentreren...





Ik weet het nog niet

Ik kan er later op terugkomen.

De signalen die ik opmerk, kunnen per dag verschillen.