

# POST FABRIEK

## POST FABRIEK

Go even rustig zitten...

WAT ZIE JE?

WAT HOOR JE?

HOE VOELT JE LICHAAM?

WELKE GEDACHTEN MERK JE OP?

WELKE GEVOELENS MERK JE OP?

Check-In voor



+ deksel erop!

GA NU VANUIT DEZE CONNECTIE MET JEZELF IETS DOEN: eet een maaltijd, maak een wandeling, lees een boek, schrijf een brief, knutsel een enveloppe etc...  
HOE IS DAT?

# POST FABRIEK

Check-In voor 2 (of meer)

DEEL OM DE BEURT EEN VAN DE VOLGENDE DINGEN:



een emotie

een lichamelijke sensatie



een gedachte

DOE DIT HEEN EN WEER ALS EEN SOORT PINGPONGSPEL:

"ik heb de gedachte: wat een stomme reëling!"

zet een timer bespreek na afloop hoe dikt was

"mijn schouders zijn gespannen"

# POST FABRIEK

Samen Bewust in Gesprek

\* STEL ELKAAR EEN VRAAG DIE JE NIET EERDER HEBT DURVEN STELLEN

- VUL DE ZIN AAN: "ALS JE ME ECHT ZOU KENNEN ZOU JE WETEN DAT..."

• GEBRUIK DE VRAAGEN VAN DE BEZINNINGSKAARTJES



+ deksel erop!

OF MAAK JE EIGEN POTJE MET VRAAGEN EN/OF GESPREKSONDERWERPEN EN TREK OH DE BEURT EEN BRIEFJE

1 + 1 = ontelbaar

