

Een week bewustwording

Wat was de aangename ervaring? <i>Voorbeeld: op weg naar huis stop ik even en hoor ik een vogel zingen</i>	Was je je op dat moment bewust van de aangename ervaring? <i>Ja.</i>	Wat voelde je op dat moment in je lichaam? (in detail) <i>Mijn hoofd voelde helder, mijn schouders zakte, ik glimlachte.</i>	Wat was je stemming, gevoelens en gedachten? <i>Vrolijk, opgelucht: 'Wat geweldig', 'Wat zingt die vogel mooi'.</i>	Wat valt je op nu je dit schrijft? <i>Het was zo klein, maar ik ben blij dat het me opviel.</i>
Dag 1				
Dag 2				
Dag 3				
Dag 4				
Dag 5				
Dag 6				
Dag 7				

