

Inhoudsopgave



Waarom dit boekje? 9



Hoe ga je met dit boekje om? 11



1. Het hondje Moby: een verhaaltje 13



2. Hoe voel jij je? 15



3. Voelsprietten 16



4. Korte en lange voelsprietten 20



5. Alarm 21



6. Lange voelsprietten: hoe kom je eraan? 24



7. Lange voelsprietten: wat kun je er mee? 25



8. Buikademhaling 27



9. Mandala's tekenen of kleuren 29



10. Lange voelsprietten: hoe werkt het bij jou? 30



11. Hoe zien jouw voelsprietten eruit? 33



12. Kleuren: wat betekenen ze voor jou? 34



13. De adelaar: een verhaaltje 35



14. Energiebaan borstelen 37



15. Lange voelsprietten hebben: wat betekent dat nou? 39



16. Lange voelsprietten: verzin reddingsacties! 54



17. Visualiseren 60



18. Houding 63



19. Bescherm je eigen plek 65



20. Wat zijn jouw kwaliteiten? 67



21. Helpende en niet-helpende gedachten: top of flop 70





22. Een vol hoofd? Masseer het leeg! 78



23. Water drinken 80



24. Scherm jezelf af door te ontspannen 81



25. Ontspannen? Maak je lichaam rustig 82



26. Wat helpt? Oppeppers 85



Bijlage 1 Mandala 89

Bijlage 2 Kwaliteitenkaartjes bij kwaliteitenspel 90

Bijlage 3 Pentagram bij kwaliteitenspel 91

Nawoord 92

Bedankje 93

Nuttige adressen 94