



Wilt u van onderstaande lijst alle woorden aankruisen welke passen bij de veranderingen die u bij uzelf merkt na de oefeningen?

Ik voel mijzelf na de oefening:

Algemeen

zachter	...	losser	...	prettiger	...	onverschilliger	...
harder	...	vaster	...	vreemder	...	oplettender	...
slapper	...	energieker	...	gewoner	...	makkelijker	...
sterker	...	rustiger	...	echter	...	verwarde	...
ronder	...	frisser	...	vrediger	...	meer moe	...
rechter	...	rilleriger	...	meer zin	...	slaperiger	...
dunner	...	stiller	...	minder zin	...	meer afgeleid	...
voller	...	drukker	...	opgewekter	...	geconcentreerder	...
lichter	...	actiever	...	ruimer
warmer	...	slomer	...	meer gelaten	...	aandachtiger	...
kouder	...	duffer	...	vrijer	...	dromeriger	...
zwaarder	...	lomer	...	benauwder	...	meer mezelf	...
helderder	...	luier	...	lichter in hoofd	...	vertrouwder	...
leger	...	onrustiger	...	zwaarder in voeten	...	veiliger	...
luchtiger	...	trilleriger	...	trager	...	banger	...
compacteer	...	wiebeliger	...	behaaglijker	...	onveiliger	...
.....
					

Ademhaling

Adem voelbaar in:

Hartslag

Hartslag voelbaar in:

sneller	...	flanken	...	sneller	...	hoofd	...
trager	...	borst	...	sterker	...	borst	...
voller	...	maag	...	langzamer	...	handen	...
kleiner	...	onderbuik	...	voller	...	keel	...
groter	...	onderrug	...	stiller	...	buik	...
rustiger	...	bovenrug	...	duidelijker	...	benen	...
vloeiender	...	bekken	...	hinderlijker	...	hele lichaam	...
beter voelbaar	...	benen	...	rustiger
minder voelbaar	...	nek/hoofd	...	vertrouwder
	...	armen	...				
makkelijker	...	keel	...				
moeizamer	...	neus	...				
regelmatiger	...	mond	...				
meer vanzelf	...	hele lichaam	...				
dieper				
vrijer	...						
ruimer	...						

