



Stap 1: Gezond met je emoties omgaan

01 - Ontspanningsoefening 1	Je ademhaling observeren	4:24
02 - Ontspanningsoefening 2	Je emoties observeren	5:06
03 - Visualisatie 1	Je hart vergroten	10:41
04 - Ontspanningsoefening 3	Je emoties toegeven	7:13
05 - Ontspanningsoefening 4	Je emoties benoemen	6:51
06 - Ontspanningsoefening 5	Je gedragspatroon loslaten	5:51
07 - Ontspanningsoefening 6	Omgaan met heftige boosheid	8:46
08 - Ontspanningsoefening 7	Niet op je angst reageren	9:16
09 - Visualisatie 2	Je diepste verlangen	8:56



Stap 2: Je verlies erkennen

10 - Visualisatie 3	Jezelf erkennen	8:42
---------------------	-----------------	------



Stap 3: Je verlies nemen

11 - Ontspanningsoefening 8	Ontspannen naar je verlies kijken	7:14
12 - Visualisatie 4	Het leven voelen stromen	7:47
13 - Visualisatie 5	Verder willen met je leven	7:51



Stap 4: Je nieuwe situatie zien en inrichten

14 - Ontspanningsoefening 9	Nog niet weten	7:29
15 - Visualisatie 6	Je eigen gedrag reflecteren	11:31



Stap 5: Je herinnering koesteren

16 - Ontspanningsoefening 10	Een herinnering omhoog laten komen	5:20
17 - Ontspanningsoefening 11	Schuld, schaamte en spijt toegeven	10:10
18 - Visualisatie 7	Een mooie herinnering in je hart sluiten	7:30
19 - Visualisatie 8	Koesteren	12:46



Stap 6: Je dromen waarmaken

20 - Visualisatie 9	Contact maken met vrijheid	10:26
21 - Visualisatie 10	Omgaan met loyaliteit	13:24
22 - Visualisatie 11	Voluit Leven	9:44

Geluidsopnamen van ontspanningsoefeningen en visualisaties

www.vimeo.com