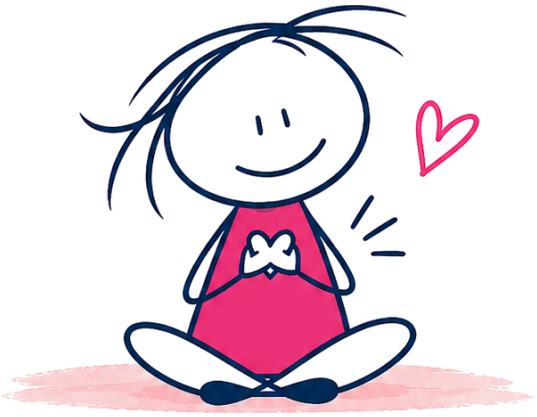

Even mezelf ontmoeten

1. Waar is mijn aandacht op dit moment?

2. Wat merk ik op als ik mijn aandacht naar mezelf breng?

3. Kan ik met wat meer zachtheid en vriendelijkheid kijken naar wat ik bij mezelf opmerk?