

Keuzehulp tools

*De stappen naar de juiste tool voor dit moment:
doorloop stap 1, stap 2 en eventueel stap 3*



Stap 1: intensiteit



Stap 2: type tool



Stap 3 : type meditatie
optioneel

Stap 1: Hoe gespannen voel je je?

Kies de intensiteit van je tool



Licht gespannen

Kies 'deep'



Gemiddeld gespannen

Kies 'medium'



Intens gespannen

Kies 'light'

Stap 2: Waar voel je die spanning vooral?

Kies je tool



In je lichaam

Kies 'contempleren'



In je geest

*Kies 'mediteren' en
ga naar stap 3*



Beide

Kies 'yoga'

Stap 3: Welke gedachten heb je vooral?

Kies je type meditatie



Cirkelredenering/gedachtenloop

Kies 'focus'



Herinneringen/toekomst

Kies 'body-scan'



Geen idee/veel tegelijk

Kies 'gewaarzijn'