

Beslisschema 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'

Meer toelichting nodig bij dit beslisschema? Bekijk de bijbehorende video op de 'tools' pagina

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'

Meer toelichting nodig bij dit beslisschema? Bekijk de bijbehorende video op de 'tools' pagina

MH