

Stress Release Oefening

De 5 vingeroefening

Doe deze oefening telkens wanneer je spanning voelt,
Leer van tevoren de volgende vier stappen uit je hoofd.

STAP 1

Raak met je duim je **wijsvinger** aan. Terwijl de vingers elkaar raken, denk je terug aan een moment dat je **lichaam zich prettig moe voelde**, bijvoorbeeld na het sporten of na een fikse wandeling.

STAP 2

Raak met je duim je **middelvinger** aan. Op het moment dat ze elkaar raken, denk je terug aan een tijd dat je **liefde ervoer**. Een warme omhelzing, een bijzonder gesprek, een intiem moment met je geliefde, enzovoort.

STAP 3

Raak met je duim je **ringvinger** aan. Denk terug aan een **mooi compliment** dat je gekregen hebt. Probeer dat nu echt in ontvangst te nemen.

STAP 4

Raak met je duim je **pink** aan. Nu denk je terug aan een **prachtige plek** waar je ooit bent geweest. Blijf daar een tijdje.

Na deze oefening zul je je vitaler voelen, meer innerlijke rust ervaren en meer zelfvertrouwen hebben.

Op jouw gezondheid,
Tanja





De oplossing voor onzekerheid, perfectionisme, en overgewicht

Ik leer jou blijvend af te
rekenen met perfectionisme,
faalangst, en overgewicht, door
anders te kijken, sterker te worden,
en weer te genieten.

Hypnose en coaching zijn hierbij
mijn gereedschappen, aangevuld
met ervaring, intuïtie en humor.

Betrokken, integer en effectief

Tanja Nib

Slankinzicht Hypnotherapie ~ Coaching

Tel: 0640081017

E-mail: Tanja@slankinzicht.nl

Slankinzicht.nl



Slankinzicht
Hypnotherapie - Coaching

Dit document wordt je aangeboden door, en is eigendom van Slankinzicht.
Kopiëren, dupliceren, of welke andere vorm van verspreiden van dit document is verboden.