Visualisatie

Datum _____

De scène

Ontspan, adem rustig en zie de scène dan in detail voor je, alsof je er nu bent.

Hoe ik me wil voelen

Wat ik zie

Wat ik hoor

Wat ik voel

Wat ik aanraak of vasthoud

Oefenlogboek

Datum	Minuten	Notities