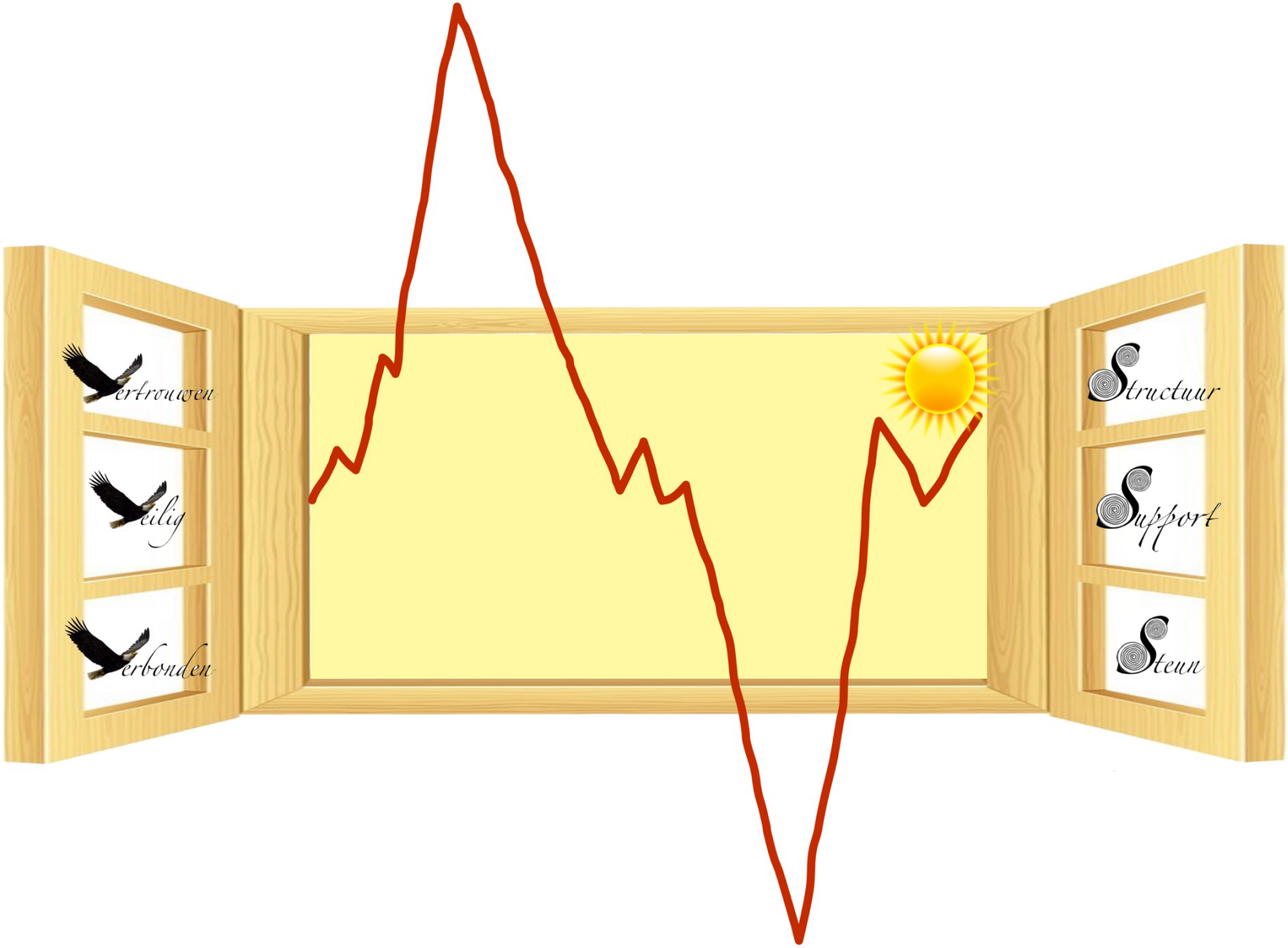
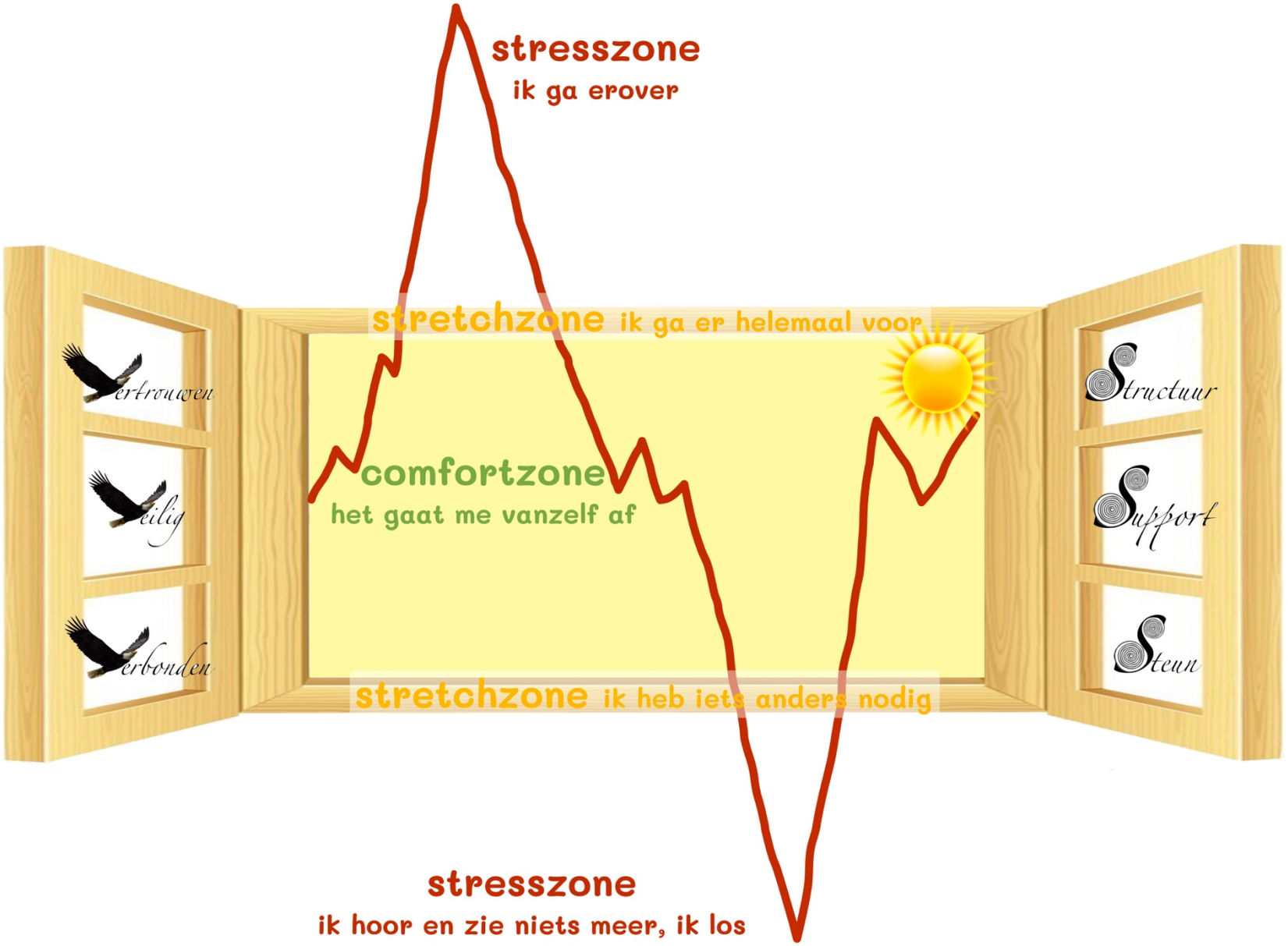
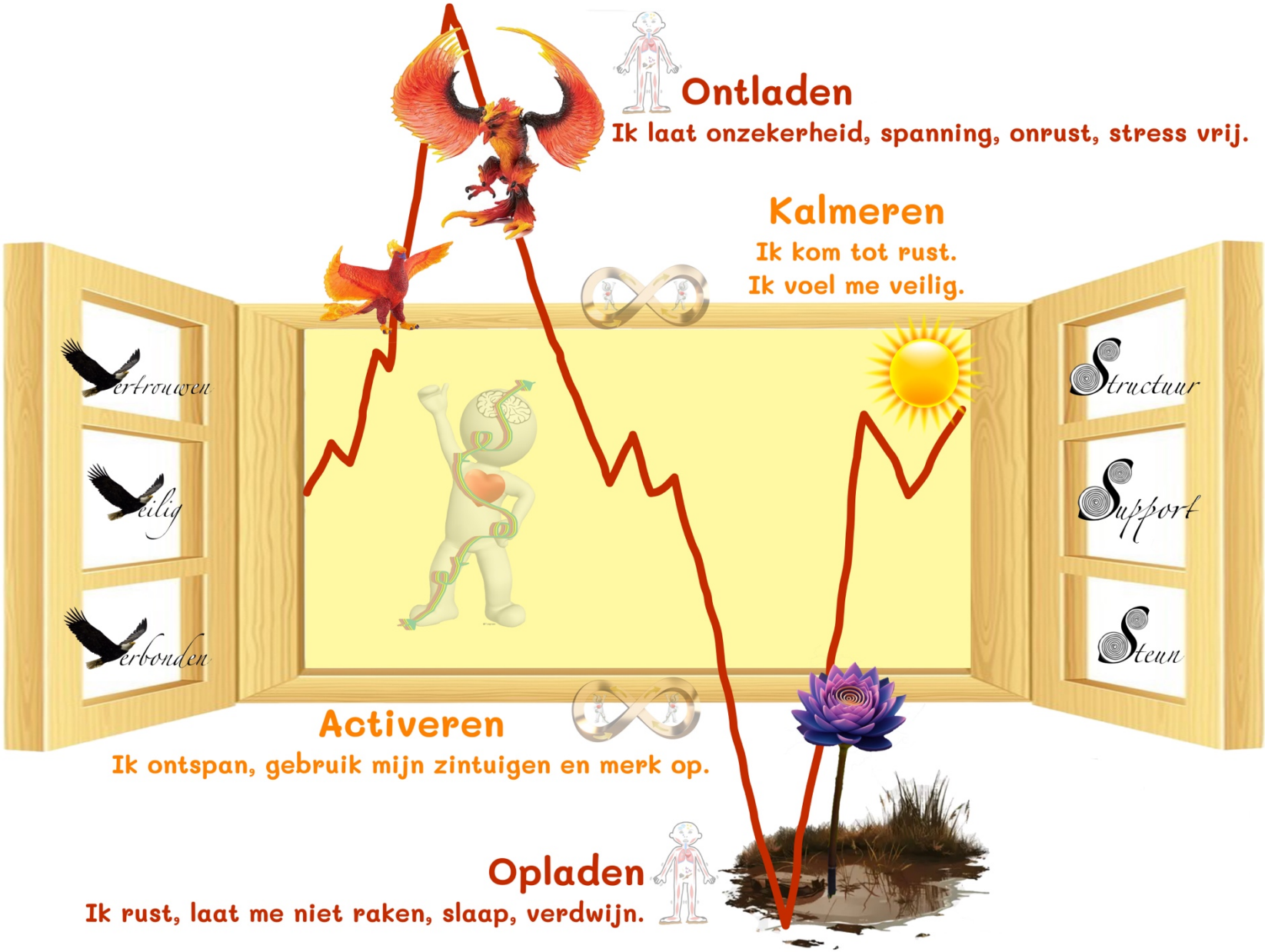


@Congruent


stresszone
ik ga erover
stretchzone ik ga er helemaal voor
comfortzone
het gaat me vanzelf af
stretchzone ik heb iets anders nodig
stresszone
ik hoor en zie niets meer, ik los
Vertrouwen
Veilig
Verbonden
Structuur
Support
Steun

@Congruent


Ontladen
Ik laat onzekerheid, spanning, onrust, stress vrij.
Kalmeren
Ik kom tot rust.
Ik voel me veilig.
Vertrouwen
Veilig
Verbonden
Structuur
Support
Steun
Activeren
Ik ontspan, gebruik mijn zintuigen en merk op.
Opladen
Ik rust, laat me niet raken, slaap, verdwijn.

@Congruent