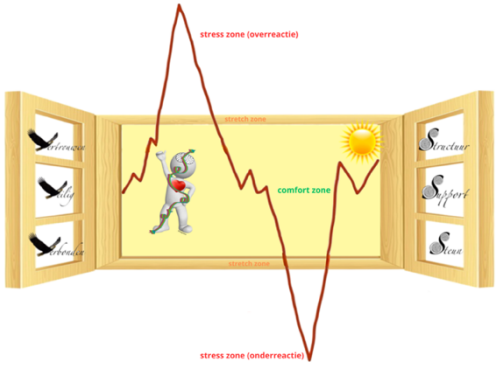
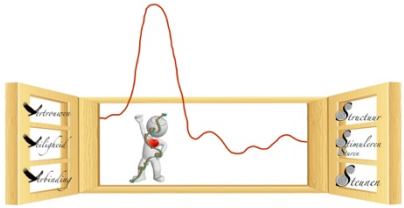
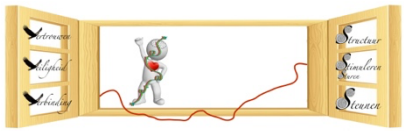
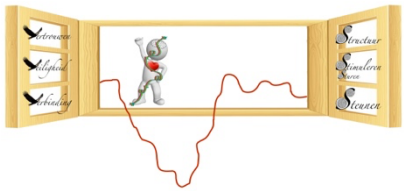


ONTLADEN		Ik laat onzekerheid, spanning, onrust, stress vrij.
KALMEREN		Ik kom tot rust. Ik voel me veilig.

ACTIVEREN		Ik ontspan, gebruik mijn zintuigen en merk op.
OPLADEN		Ik rust, laat me niet raken, slaap, verdwijn.

'adrenaline curve in stress en stretch zone' @Congruent 2024