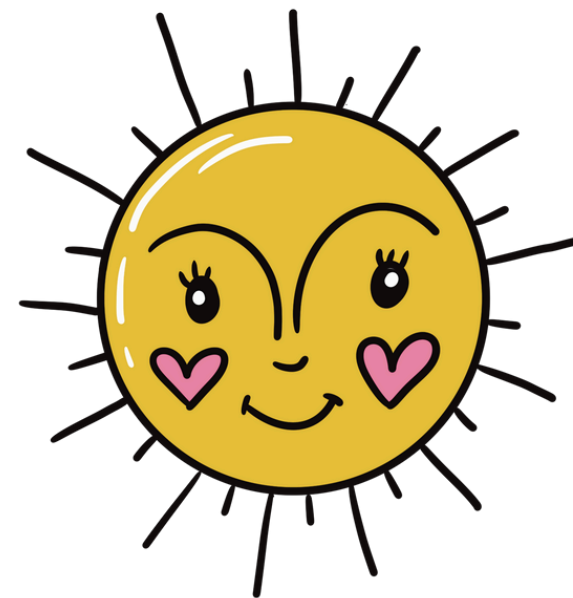


ONTPRIKKEL PAUZE

Koelkast editie Kleine herinneringen

voor gevoelige vrouwen, omdat jij óók rust verdient.



Laat los. Minden moeten, meer lucht

We denken vaak aan alles wat nog moet. Maar wat hoeft er eigenlijk niet vandaag? Kies één to-do die je mag schrappen en voel hoe er ruimte ontstaat.



laat het lot kiezen, je hebt niks te verliezen

Als je even niet weet wat je nodig hebt: gooi een dobbelsteen!

- 1 → Ga 5 min een blokje wandelen
- 2 → Adem: 4 in – 4 vasthouden – 4 uit
- 3 → Kleur iets (maakt niet uit wat)
- 4 → Leg je hand op buik & hart, voel warmte
- 5 → Lees 10 bladzijden in een boek
- 6 → Drink een kop thee zonder afleiding



Jij bent genoeg, een zachte reminder



"Je hoeft niet harder, sneller, meer, jij bent genoeg, keer op keer."

Creatief mini-moment collage

Pak een tijdschrift, wat **van rust** papier en plak er een paar plaatjes of woorden in die vandaag voor jou symbool staan voor rust. Het hoeft niet mooi, het mag gewoon spelen zijn.



Schrijf het van je af

Pak pen en papier en schrijf één alinea over dit:

Waarom mag ik vandaag zachter zijn voor mezelf?

Laat je hand gewoon bewegen. Soms ontdek je precies wat je nodig hebt door het op te schrijven.



WWW.DEONTPRIKKELSTUDIO.NL

Voor alle vrouwen die willen doorstromen in plaats van overstromen

