

Sessie 5 Toelaten zonder oordeel

Inhoud

- 5.01 Aanvaarden
- 5.02 Emotionele pijn
- 5.03 Toestaan en aanvaarden wat er is
- 5.04 Omgaan met heftige gevoelens
- 5.05 Omgaan met boosheid
- 5.06 Niet oordelen
- 5.07 Mildheid
- 5.08 De 3-minuten ademruimte, een voortzetting
- 5.09 Het leven van alledag 'Wat is het warm!' (ill.)
- 5.10 'Wat is geluk?' (verh.)
- 5.11 'Welkom hoofdpijn!' (ill.)
- 5.12 'Heb je geduld te wachten tot de modder zakt' (verh.)
- 5.13 Thuiswerk voor de week na sessie 5