

Sessie 4 Erbij blijven, al is het moeilijk

Inhoud

- 4.01 Erbij blijven
- 4.02 Bij je lichaam blijven
- 4.03 Omgaan met onaangenaamheid
- 4.04 Omgaan met grenzen en mogelijkheden
- 4.05 Wat is stress?
- 4.06 TVAA-A, 5 stappen in mindfulness
- 4.07 Ervaringen met de ademruimte (ill.)
- 4.08 Aandacht bij verdriet (ill.)
- 4.09 Thuiswerk voor de week na sessie 4