

5-Vinger-check

Duim	moet ik iets eten?
Wijsvinger	moet ik naar het toilet?
Middelvinger	heb ik rust (of slaap) nodig?
Ringvinger	moet ik bewegen?
Pink	heb ik contact met een ander nodig?



Honger, dorst, een volle blaas, een gebrek aan ontspanning, beweging en verbinding maken ons onrustig, zetten ons stresssysteem aan. Aan een aantal basale behoeften is niet voldaan en dat laat ons lichaam ons weten. Met deze check leer je daar beter op te letten en uit zorg voor jezelf in actie te komen.

Deze oefening wordt je
aangeboden door
Stichting Compassion for Care

info@compassionforcare.com
www.compassionforcare.com



Compassion for Care