

**Ja, ik heb de wens om beter om te kunnen gaan met mijn lichaam of
lichaamsreacties en mij goed te voelen !**

Vul dan je verlangens hieronder in en we gaan samen aan de slag!.

Ik verwacht of hoop dat ik mede door de ondersteuning en begeleiding van Praktijk Je Wijze lichaam:	
1. mijn lichaam beter kan ontspannen	
2. mijn geest beter kan ontspannen.	
3. meer ontspannen leef	
4. mijn lichaam meer kan respecteren zoals het is	
5. meer respect heb voor mijn lichaam	
6. meer zelfrespect heb	
7. meer zelfvertrouwen heb	
8. mij meer bewust ben van mijn (welzijns-) behoeftes	
9. meer energie heb en krijg	
10. mij beter kan concentreren, meer denkkracht	
11. over het algemeen wat opgewekter wordt	
12. meer van het leven geniet	
13. meer diepgang en spiritualiteit in mijn leven ervaar	
14. ik mij emotioneel evenwichtiger voel	
15. minder aanleiding heb om naar huisarts en/of specialist te gaan	
16. grotere emotionele verwerkingsmogelijkheid heb	
17. minder last van koude handen en/of voeten heb	
18. ik minder pijn heb/welzijn vergroten	
19. ik mijn pijn of ziekte beter kan hanteren	
20. vergroten van mijn tolerantievermogen	
21. mijn medicijngebruik kan verminderen	
22. minder vaak ziek ben	
23. mijn spijsvertering verbetert	
24. mijn evenwichtsgevoel verbetert	
25. mij gemakkelijker en soepeler beweeg/mijn bewegingen beter kan coördineren	
26. meer spierkracht krijg	
27. mijn zit-, sta- of loophouding verbeter	

28. bewuster adem; dat ik mijn adem kan gebruiken om mij te ontspannen	
29. gemakkelijker wakker wordt en beter slaap	
30. mij bewuster wordt van wat ik voel en ervaar en waar mijn grenzen liggen	
31. beter weet wie ik zelf ben	
32. meer inzicht in eigen functioneren en overtuigingen	
33. meer handvatten voor sociale interactie	
34. ontwikkelen van intuïtie	
35. vergroten van mogelijkheden om keuzes te maken, van richting te veranderen en/of tot actie te komen	
36. meer authentiek leven, minder innerlijke verdeeldheid	
37. verkrijgen van een vrije en natuurlijke adempatroon	
38. ik heb geen verwachtingen	
39. anders....	
40. Anders....	

Heb je verschillende verlangens ingevuld? Heb je meerder doelstelling(en), wensen en/of verwachtingen aangekruist? Deel ze met mij! Je kunt er vrijblijvend, kosteloos en verkennend met mij over in gesprek gaan. Ik wil weten hoe het (echt) met jou gaat en bepalen hoe we samen verder kunnen gaan om verandering te krijgen. Maak een belafsprak!

