



PRAKTIJK
de Diamant



Omgaan met emoties & omgeving

Simone Sinjorgo

Online • 11 juni 2020



PRAKTIJK
de Diamant

Simone Sinjorgo

Begeleiding bij jouw kinderwens
Ongewenst kinderloos
Miskraam, babyverlies
Keuze adoptie, donorschap





1. Welke emotie of gevoel ervaar je NU?

2. Wat is de belangrijkste reden dat je meedoet?

3. Met wie vind je het moeilijk om te praten?

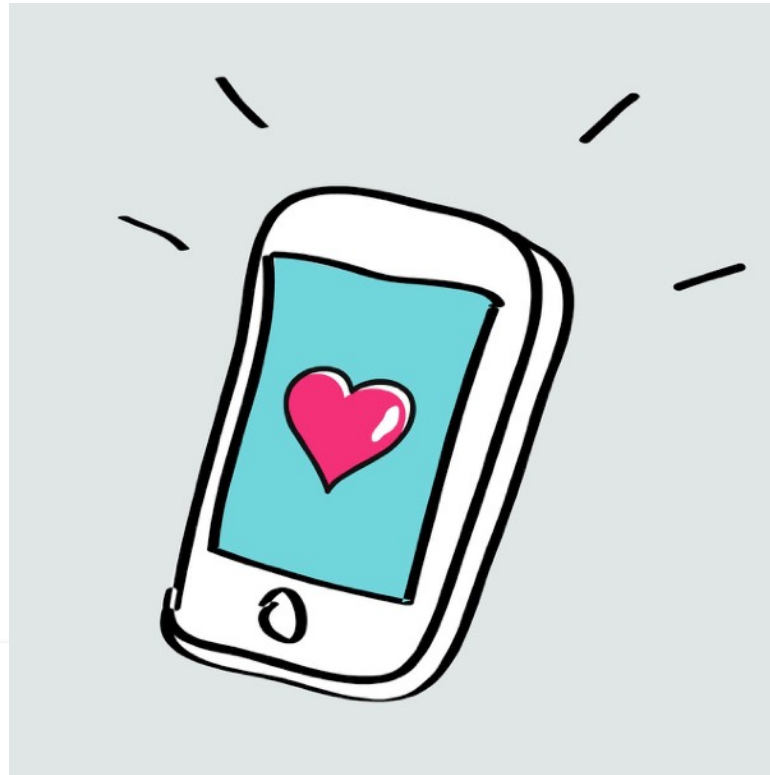
Emoties



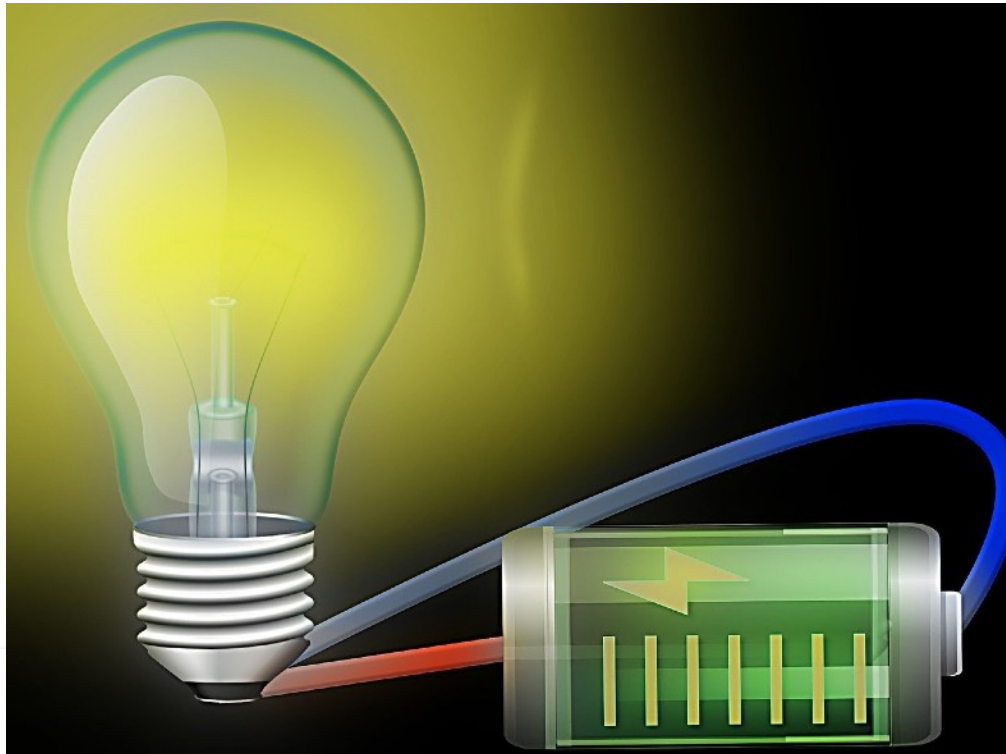
Secundaire emoties



Opladen van je telefoon

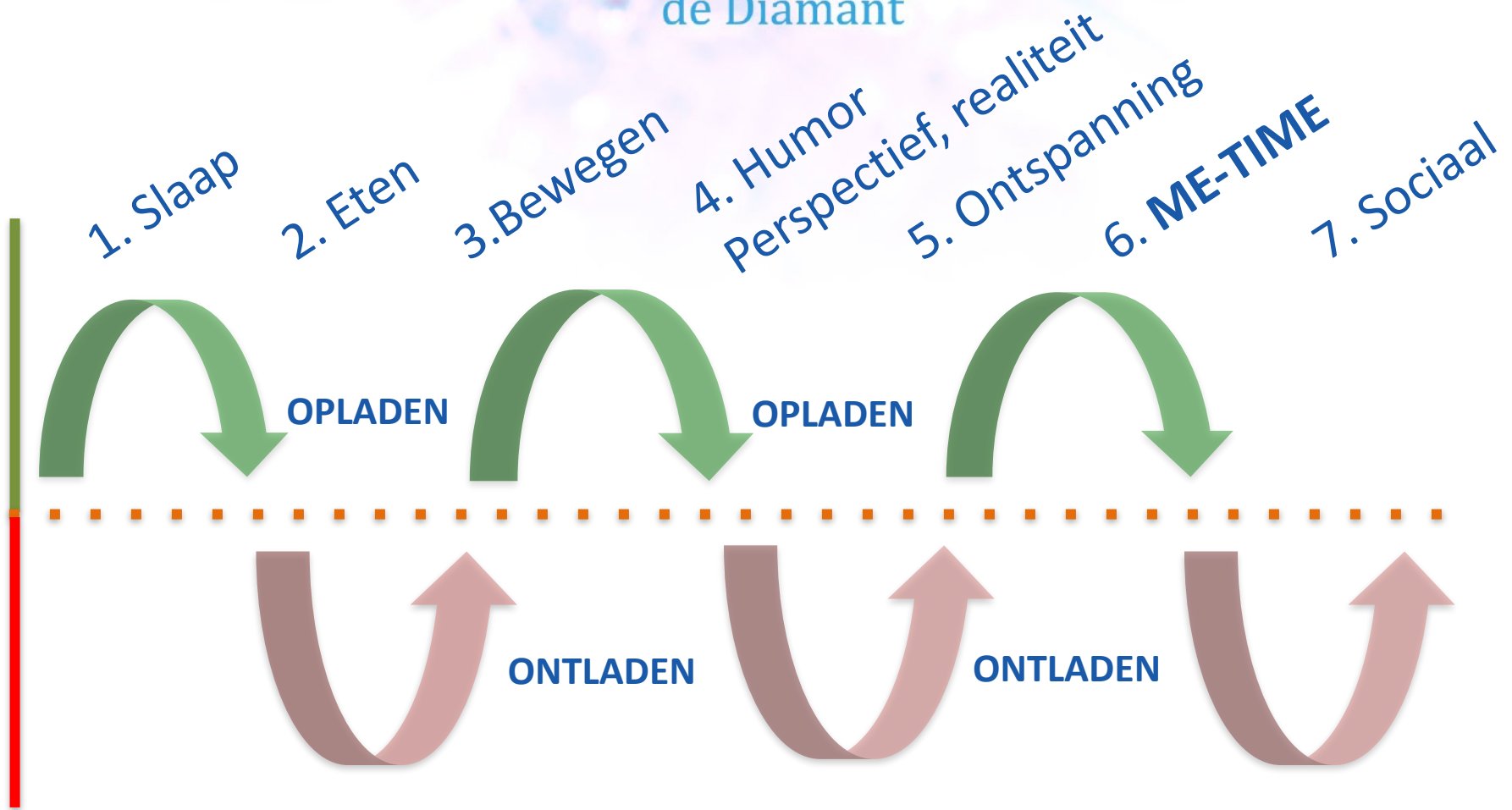


Hoe doe je dat bij jezelf?



Je bent zo sterk als je zwakste batterij!





Je bent zo sterk als je zwakste batterij!



Spiritueel

Religie, meditatie, STILTE!
Zelfbewustzijn

Mentaal	Emotioneel	Fysiek
Doelen, visie Focus, concentratie Vertrouwen Omgaan teleurstellingen Planning, evalueren, analyse Humor, creativiteit Dingen in perspectief zetten Realiteitszin	Stabiele relaties met partner, kinderen, familie, vrienden, clubleden Oordeel-vrij Uiten/verwerken emoties Ervaringen, trauma's	Slaap Ontspanning Eten Beweging, conditie Balans prive/werk Aandacht voor gezondheid Herkennen signalen lijf

Welke kleine stap kun jij nu zetten?





PRAKTIJK
de Diamant

Kijk op praktijkdediamant.nl voor meer tips en info of volg mij via facebook.

