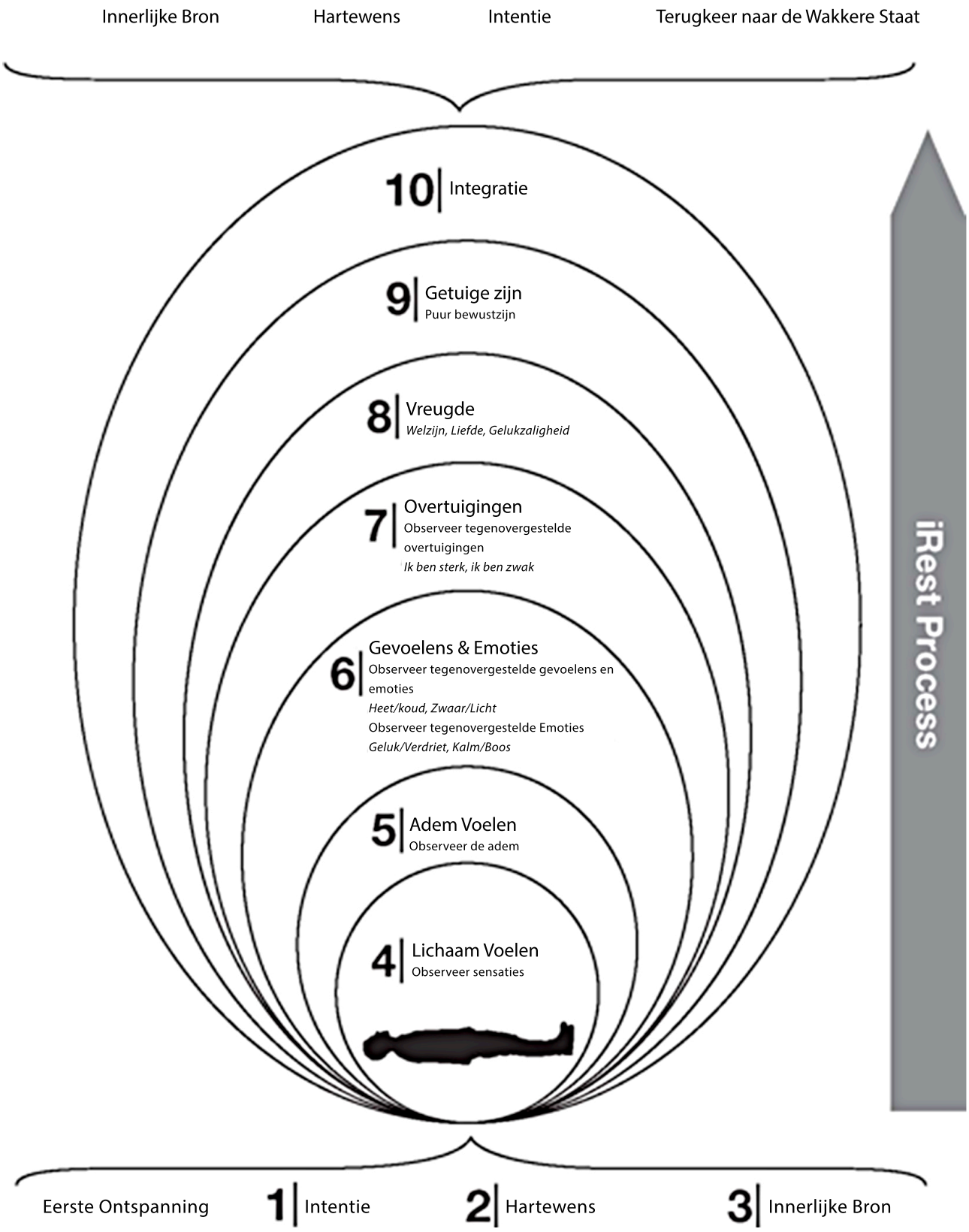
Innerlijke Bron
Hartewens
Intentie
Terugkeer naar de Wakkere Staat
10 Integratie
9 Getuige zijn
Puur bewustzijn
8 Vreugde
Welzijn, Liefde, Gelukzaligheid
7 Overtuigingen
Observeer tegenovergestelde overtuigingen
Ik ben sterk, ik ben zwak
6 Gevoelens & Emoties
Observeer tegenovergestelde gevoelens en emoties
Heet/koud, Zwaar/Licht
Observeer tegenovergestelde Emoties
Geluk/Verdriet, Kalm/Boos
5 Adem Voelen
Observeer de adem
4 Lichaam Voelen
Observeer sensaties
iRest Process
Eerste Ontspanning
1 Intentie
2 Hartewens
3 Innerlijke Bron