

Rustgevende gedachten voor wanneer het in je stormt



Soms kan het er stormachtig
aan toegaan en is het onrustig
in je hoofd en lijf. Gebruik
deze gedachten om weer tot
rust te komen en de zon weer
in je te laten schijnen.

WAT IK VOEL
IS HELEMAAL
OKÉ

IK ADEM RUST
IN EN ONRUST
UIT

IK LAAT WAT IK
VOEL DOOR ME
HEEN STROMEN

IK BEN KALM
EN RUSTIG

IK VOEL DE
RUST IN MIJN
VOETEN

IK STA STEVIG
OP DE GROND
MET MIJN
WORTELS IN
DE AARDE

DEZE STORM
GAAT
VOORBIJ,
DIT IS MAAR
VOOR EVEN

IK LET OP MIJN
ADEM EN KOM
TOT RUST

