

Probleem/irritatie:

Wat roept dit nu bij je op?

© Gebaseerd op Scott Kiloby's
Inquiries door
Hanneke Geraeds-de Vries,
gecertificeerd LI & KI facilitator

Gedachten

Gevoelens

WOORDEN

Woorden



Beelden



Fysieke sensaties



Ik zie woorden



Ik hoor woorden

Het zijn deze woorden:

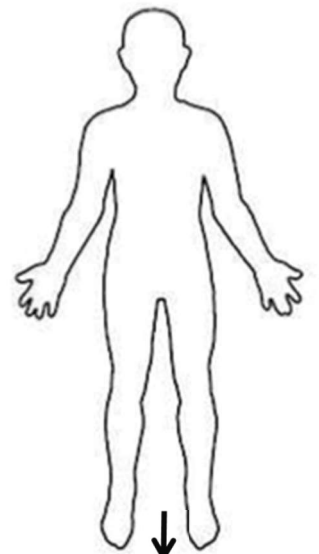
Maak hier een snelle schets:

0 - 10
Op een schaal van 0 tot 10 is de intensiteit van de fysieke sensatie:

Waar voel ik dit in mijn lichaam?



Geef het hieronder aan.



Kijk of je kunt rusten met de pure energie ervan; volg het als het verandert, beweegt of verdwijnt.

Herhaal het hele proces totdat het compleet voelt.