



verrassend experiment

♥ Hand-was-druk



Elke keer na
het handen
wassen...

...schud je jezelf
de hand.



Pak je
eigen hand
vast...

...en geef jezelf een
stevige, waardeerende
handdruk.



Een prima
moment op
de dag...

...om jezelf wat
waardering te
schenken.



We zijn vaak
druk met
anderen....

...en vergeten
dan ons zelf te
waarderen.



En als je er iets
positiefs bij zegt
over jezelf...

...train je ook je
zelfwaarderende kant als
tegenwicht voor de
zelfkritische kant in jezelf.



♥ Ga jij jezelf een
stevige handdruk geven
na het handen wassen?



Als je bewust aandacht aan iets wilt schenken, is het nuttig om dit te koppelen aan een bestaande handeling.

Door een moment van zelfwaardering te verbinden aan het handen wassen, train je op een speelse manier elke dag jouw zelfwaarderende kant.

Laat je inspireren door de voorbeelden op de website. Heb je een vraag? Neem contact op. Vinden we leuk!

het **Aha!lab**
maakt het
lastige luchtig

Marleen Noordergraaf

Wendy Kock

trainer, coach en trainingsacteur

www.aha-lab.nl

info@aha-lab.nl

