

ESMA® techniek overprikkeling

Volg de ESMA loslaten

Volg de ESMA entiteiten

Stel jezelf de volgende vragen en volg je gevoel en reactie bij de opties.

Wat heb jij nodig?

Loslaat douche oefening

Liefde; knuffelen

Natuur; in tuin werken, wandelen

Krastekening maken

Afstrijk oefening, massage

Oliën, geuren, spray, druppels

Vitamines en mineralen

Woede oefening

Waardoor kun jij je ontspannen?

Doe dit en neem hier minstens 5 minuten de tijd voor.

Jij bent belangrijk, meer dan iemand anders.

Besef je uniekheid en voel de positiviteit voor jezelf.

Verbind jezelf met liefde en licht in dankbaarheid.