

# Centreren

Hoe breng ik mezelf in de flow?

- Aandacht** - 'Oh, ik ben uit balans'
- Acceptatie** - 'Okee, geeft niks'
- Adaptatie** - 'Aha, ik centreer mezelf'

## Adaptatie door centreren

- 1 Houding** Zit / sta rechtop, alert en met gemak. Leun iets naar voren
- 2 Ademhaling** - In en op langs je ruggegraat  
- Uit en naar beneden langs de voorkant, glimlach
- 3 Ruimte** Word je bewust van de ruimte om je heen naar alle kanten
- 4 Kwaliteit** 'Hoe zou het zijn met een beetje meer [gemak/ focus/...] in m'n lijf op dit moment?'