

ACT- SPANNINGSMETER | SIGNALERINGSPLAN VAN:

GRAADMETER:		Welke gedachten, gevoelens en/of lichamelijke sensaties merk ik op?	Wat ziet de omgeving aan mij?	Een daad van zelfcompassie: Wat kan ik in relatie met mijzelf gaan DOEN?
Extreem gespannen en emotioneel! ↑ SPANNING ↑ AFNAME ~ ONTSPANNING ↑ Ik ontspan en straal	9 - 10			
	7 - 8			
	5 - 6			
	3 - 4			
	1 - 2			