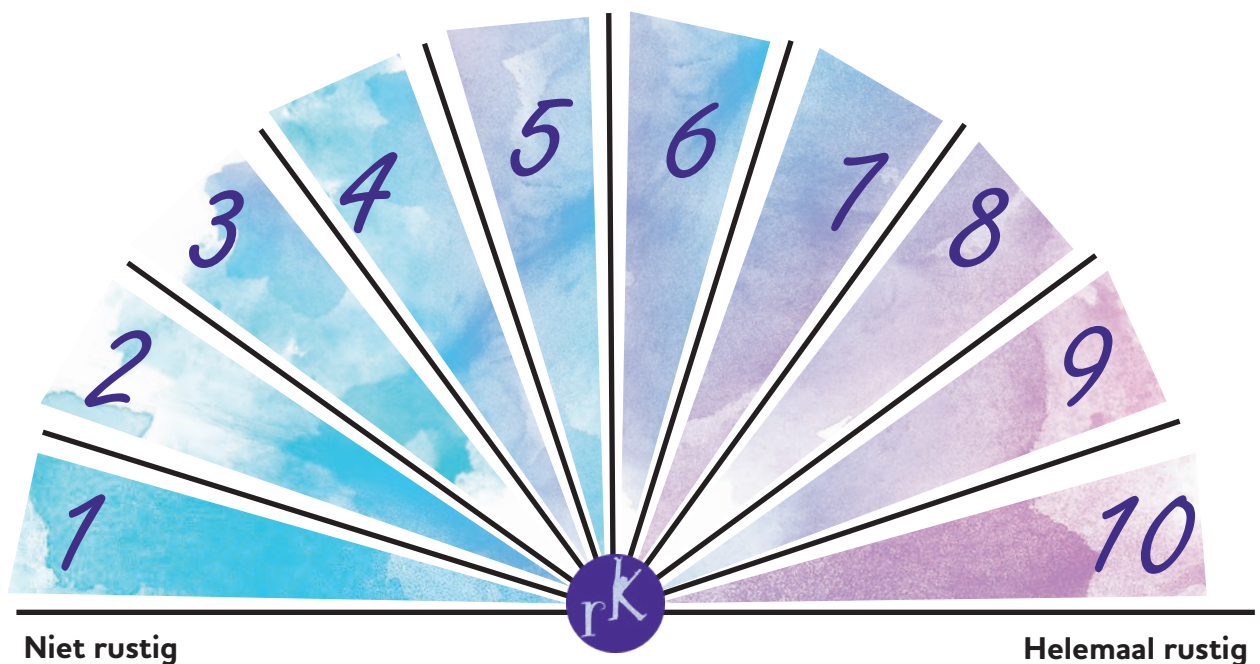


Rustometer

Hoe te gebruiken: Doe je ogen dicht en merk op hoe je je voelt. Kijk naar de Rustometer en schrijf op bij welk nummer van de Rustometer jij staat. Doe een Rustoefening en kijk dan of er verandering is opgetreden. Voel je je nu rustiger?



Hoe rustig voel jij je?