|  |  |
| --- | --- |
| Beschrijf de laatste keer dat je 100% zeker was over iets dat je wilde. | Als je op dit moment aangeraakt kon worden, precies zoals je zou willen, hoe zou dat dan zijn? |
| Beschrijf een keer dat je iemand aanraakte op een bepaalde manier omdat je hoopte dat de ander het bij je terug zou doen. | Beschrijf de laatste keer dat je iets tolereerde of verdroeg dat je eigenlijk niet wilde. |
| Wat is je favoriete manier om aangeraakt te worden? | Wat is je favoriete manier om iemand anders aan te raken? |
| Wanneer was de laatste keer dat je nee tegen iemand zij. En waartegen zei je nee? | Denk terug aan een keer dat je met een vol hart JA op iets zei dat iemand voorstelde. Hoe voelde dat in je lichaam? |
| Beschrijf een keer dat je iets voor iemand anders deed zonder er ook maar iets voor terug te willen/ een onderliggend motief of hoop te hebben. (no strings attached) | Wanneer was de laatste keer dat je actie ondernam voor iets dat jij graag wilde. En wat was het? |
| Waar in je lichaam gaat je aandacht nu naar toe? En wat voel je daar? | Wat is je favoriete gevoel/ sensatie in je lichaam? |
| Vertel me iets dat je nu het allerliefst zou willen voor jezelf. | Beschrijf een van de beste cadeaus die je ooit gehad hebt en waarom het zo goed was. |
| Beschrijf een cadeau dat je van iemand kreeg maar dat je niet wilde. Hoe voelde het om dat te krijgen? | Wat is je intentie voor vandaag? |