

INHOUD

Voorwoord	11
Inleiding	15
1 Overspannen	26
Presteren	26
Beheersen	31
Vasthouden	35
Compenseren	40
Verzwakken	42
2 Ontspannen	46
Een nieuw verhaal	46
Je lijf wijst de weg	50
Ontspanning is nodig	55
Spanning is nodig, chronische spanning niet	57
Gedachten en gevoelens	63
Magazijn voor emoties	72
Ademen en aanraken	83
3 Helen	91
Klachten	92
Van buiten naar binnen	96
Wonden helen	105
Zelfobservatie en zelfregulering	111

Wonden helen van je herkomst	122
Je bent al heel	129
4 Ruimte	134
Bewustzijn van energie	135
Kwaliteiten	139
Thuiskomen in de stroom	145
5 Negen tips voor meer lijfkracht	153
Dank	167
Je bent welkom	169
Verder lezen?	171
Over Huub ter Haar	175