

Hierdoor geeft jouw reptielenbrein het signaal aan je lichaam dat het zich moet klaarmaken om te kunnen reageren. Met andere woorden je spieren zullen zich opspannen.

Oefening

**Adem 10 keer zeer kort en snel in en uit.
Probeer daarna te voelen wat er met je
lichaam gebeurt.**

Wat merk je?