

# Thuiswerklogboek week \_\_\_\_\_

Naam : .....

Dit formulier is bedoeld voor bevordering van 'vriendelijke aandacht'.

We vragen je om het, hoe het ook gaat, de volgende week in te leveren.

Dan kunnen we zien hoe het gaat en je gerichtere persoonlijke aanwijzingen geven.

Vrijdag	j/n	Wat viel je op?
Bodyscan, zit-ademmeditatie, bewegingsoefening of loop-meditatie		
Een alledaagse bezigheid kiezen en met aandacht doen		
De ademruimte bij onaangename gevoelens		
Aandachtig eten en lopen		

Zaterdag	j/n	Wat viel je op?
Bodyscan, zit-ademmeditatie, bewegingsoefening of loop-meditatie		
Een alledaagse bezigheid kiezen en met aandacht doen		
De ademruimte bij onaangename gevoelens		
Aandachtig eten en lopen		

Zondag	j/n	Wat viel je op?
Bodyscan, zit-ademmeditatie, bewegingsoefening of loop-meditatie		
Een alledaagse bezigheid kiezen en met aandacht doen		
De ademruimte bij onaangename gevoelens		
Aandachtig eten en lopen		

<b>Maandag</b>	<b>j/n</b>	<b>Wat viel je op?</b>
Bodyscan, zit-ademmeditatie, bewegingsoefening of loop-meditatie		
Een alledaagse bezigheid kiezen en met aandacht doen		
De ademruimte bij onaangename gevoelens		
Aandachtig eten en lopen		

<b>Dinsdag</b>	<b>j/n</b>	<b>Wat viel je op?</b>
Bodyscan, zit-ademmeditatie, bewegingsoefening of loop-meditatie		
Een alledaagse bezigheid kiezen en met aandacht doen		
De ademruimte bij onaangename gevoelens		
Aandachtig eten en lopen		

<b>Woensdag</b>	<b>j/n</b>	<b>Wat viel je op?</b>
Bodyscan, zit-ademmeditatie, bewegingsoefening of loop-meditatie		
Een alledaagse bezigheid kiezen en met aandacht doen		
De ademruimte bij onaangename gevoelens		
Aandachtig eten en lopen		