

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 loopmeditatie | | |
| 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 loopmeditatie | | |
| 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 loopmeditatie | | |
| Een alledaagse bezigheid kiezen en met aandacht doen | | |
| De ademruimte bij onaangename gevoelens | | |
| Aandachtig eten en lopen | | |

Heb je sommige teksten nog eens doorgekeken?

| Maandag | 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 | | |

| Dinsdag | 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 | | |

| Woensdag | 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 | | |