

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.

Heb je nog gedacht over de wenselijkheid van een terugvalpreventieplan?

Vrijdag	j/n	Wat viel je op?
Een 10-minutenmeditatie of een lange meditatie (welke?)		
Een alledaagse bezigheid kiezen en met aandacht doen		
De ademruimte bij onaangename gevoelens		
Ademruimte ingevoegd in de dag?		
Aandachtig eten en lopen		

Zaterdag	j/n	Wat viel je op?
Een 10-minutenmeditatie of een lange meditatie (welke?)		
Een alledaagse bezigheid kiezen en met aandacht doen		
De ademruimte bij onaangename gevoelens		
Ademruimte ingevoegd in de dag?		
Aandachtig eten en lopen		

Zondag	j/n	Wat viel je op?
Een 10-minutenmeditatie of een lange meditatie (welke?)		
Een alledaagse bezigheid kiezen en met aandacht doen		
De ademruimte bij onaangename gevoelens		
Ademruimte ingevoegd in de dag?		
Aandachtig eten en lopen		

Maandag	j/n	Wat viel je op?
Een 10-minutenmeditatie of een lange meditatie (welke?)		
Een alledaagse bezigheid kiezen en met aandacht doen		
De ademruimte bij onaangename gevoelens		
Ademruimte ingevoegd in de dag?		
Aandachtig eten en lopen		

Dinsdag	j/n	Wat viel je op?
Een 10-minutenmeditatie of een lange meditatie (welke?)		
Een alledaagse bezigheid kiezen en met aandacht doen		
De ademruimte bij onaangename gevoelens		
Ademruimte ingevoegd in de dag?		
Aandachtig eten en lopen		

Woensdag	j/n	Wat viel je op?
Een 10-minutenmeditatie of een lange meditatie (welke?)		
Een alledaagse bezigheid kiezen en met aandacht doen		
De ademruimte bij onaangename gevoelens		
Ademruimte ingevoegd in de dag?		
Aandachtig eten en lopen		