

# 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 of bewegingsoefening		
Een alledaagse bezigheid kiezen en met aandacht doen		
3 x de 3-minuten ademruimte		
De ademruimte bij onaangename gevoelens		
Aandachtig eten: zodra je eraan denkt, richt je je weer op het proeven, zien en voelen van het eten		

Zaterdag	j/n	Wat viel je op?
Bodyscan, zit-ademmeditatie of bewegingsoefening		
Een alledaagse bezigheid kiezen en met aandacht doen		
3 x de 3-minuten ademruimte		
De ademruimte bij onaangename gevoelens		
Aandachtig eten: zodra je eraan denkt, richt je je weer op het proeven, zien en voelen van het eten		

Zondag	j/n	Wat viel je op?
Bodyscan, zit-ademmeditatie of bewegingsoefening		
Een alledaagse bezigheid kiezen en met aandacht doen		
3 x de 3-minuten ademruimte		
De ademruimte bij onaangename gevoelens		
Aandachtig eten: zodra je eraan denkt, richt je je weer op het proeven, zien en voelen van het eten		

<b>Maandag</b>	<b>j/n</b>	<b>Wat viel je op?</b>
Bodyscan, zit-ademmeditatie of bewegingsoefening		
Een alledaagse bezigheid kiezen en met aandacht doen		
3 x de 3-minuten ademruimte		
De ademruimte bij onaangename gevoelens		
Aandachtig eten: zodra je eraan denkt, richt je je weer op het proeven, zien en voelen van het eten		

<b>Dinsdag</b>	<b>j/n</b>	<b>Wat viel je op?</b>
Bodyscan, zit-ademmeditatie of bewegingsoefening		
Een alledaagse bezigheid kiezen en met aandacht doen		
3 x de 3-minuten ademruimte		
De ademruimte bij onaangename gevoelens		
Aandachtig eten: zodra je eraan denkt, richt je je weer op het proeven, zien en voelen van het eten		

<b>Woensdag</b>	<b>j/n</b>	<b>Wat viel je op?</b>
Bodyscan, zit-ademmeditatie of bewegingsoefening		
Een alledaagse bezigheid kiezen en met aandacht doen		
3 x de 3-minuten ademruimte		
De ademruimte bij onaangename gevoelens		
Aandachtig eten: zodra je eraan denkt, richt je je weer op het proeven, zien en voelen van het eten		