

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 of zit- ademoefening		
Een alledaagse bezigheid kiezen en met aandacht doen		
3 x de 3-minuten ademruimte		
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 of zit- ademoefening		
Een alledaagse bezigheid kiezen en met aandacht doen		
3 x de 3-minuten ademruimte		
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 of zit- ademoefening		
Een alledaagse bezigheid kiezen en met aandacht doen		
3 x de 3-minuten ademruimte		
Aandachtig eten: zodra je eraan denkt, richt je je weer op het proeven, zien en voelen van het eten		

Heb je sommige teksten nog eens doorgekeken?

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

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

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