

Werkboek

Een frisse start

Datum:

Ruimte:





Hey!

Dit werkboek is een aanvulling op de uitleg in de video en/of het tekstbestand. Ik zou je dus willen aanraden om eerst met de video of de tekst aan de slag te gaan en daarna de opdrachten in dit werkboek te maken.

Heel veel plezier en succes!

Liefs,

Lisanne Moreau - Poelstra



Mindfulness oefening

Wat heb je gezien?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Wat heb je gevoeld?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Wat heb je gehoord?

- 1.
- 2.
- 3.

Wat heb je geroken?

- 1.
- 2.

Wat heb je geproefd?

- 1.



Ideaalbeeld

Waarom koos je voor deze foto?

Wat zag je jezelf doen tijdens de visualisatieoefening?



Mindfulness oefening ideaalbeeld

Wat heb je gezien?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Wat heb je gevoeld?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Wat heb je gehoord?

- 1.
- 2.
- 3.

Wat heb je geroken?

- 1.
- 2.

Wat heb je geproefd?

- 1.





Vergelijking visualisaties

Welke dingen komen overeen?

Welke dingen verschillen?

Wat is je belangrijkste inzicht van deze les?

