



# Week 2

## Les 8

### Opdracht 1

**1. HOE DENK JE DAT MINDFULNESS JOU KAN GAAN HELPEN?**

**2. WAT GAAT HET JE LEREN?**

**3. STEL DAT JE MINDFULL ZOU KUNNEN ZIJN ZOALS IK IN DE VIDEO UITLEG: WAT ZOU ER DAN ANDERS ZIJN IN JE LEVEN?**

1.

2.

3.

REMINDER:



# Week 2

## Les 8

### Opdracht 1

**1. WAT ZIJN JOUW BEZWAREN OVER MINDFULNESS? (ALS JE GEEN BEZWAREN HEBT KUN JE DEZE OPDRACHT OVERSLAAN)**

**2. STEL DAT JE DIE BEZWAREN NIET HAD, WAT ZOU ER DAN ANDERS ZIJN?**

**3. WAT KUN JE ANDERS DOEN?**

1.

2.

3.

REMINDER: