



Week 3

les 11

Opdracht 1

**WAT VERTELT JE ERVARING JE, IS DIT OOIT GEBEURD? ALS JE BEZIG
BLIJFT MET JE ANGST, LATEN DE ANGSTMONSTERS JE DAN MET RUST?
ZIJN ER AANWIJZINGEN DAT DIT OOIT ZAL GEBEUREN?**

CONCLUSIE:



Week 3

les 11

Opdracht 2

FACE YOUR FEARS! SCHRIJF JE 3 GROOTSTE ANGSTEN OP.

**KIJK EENS RUSTIG NAAR JE LIJSTJE EN NEEM DE TIJD OM BIJ JE ANGSTEN
STIL TE STAAN.**

**DAT KAN OP ZICH AL ZORGEN VOOR EEN ANGSTIG GEVOEL.
LOOP DAAR NU EENS EVEN NIET VOOR WEG. EN PROBEER,
IN PLAATS VAN DIE ANGST TE VERMIJDEN, JE ANGST (= DE VIJAND)
EENS TOE TE LATEN.**

**ALS JE VOOR DE ANGST PROBEERT WEG TE LOPEN, KOMT HIJ JE ALTIJD
ACHTERNA. NET ALS DIE LEEUW.**

**WAT ALS JE NU STIL BLIJFT STAAN BIJ DIE ANGST.
EN DIE ANGST ER GEWOON LAAT ZIJN?
MISSCHIEN IS DE ANGST ER DAN NOG STEEDS,
MAAR HEB JE ER MINDER LAST VAN!**

1.

2.

3.

CONCLUSIE:



Week 1

les 4

Opdracht 2

- 1. WELKE MANIER(EN) KIES JIJ OM JE UITSTEKGEDRAG AAN TE PAKKEN?**
- 2. MAAK EEN HAALBAAR PLAN MET HAPKLAAR BROKKEN**

1.

2.

CONCLUSIE:



Week 2

les 5

Opdracht 1

1. Schrijf op wat er allemaal in jouw rugzak zit? Zet waar je het meeste last van hebt op nummer 1, en waar je daarna last van hebt om nummer 2...etc. Totdat hetgeen waar je het minst last van hebt onderaan staat.

2.Schrijf per rugzak item op hoe lang je er al last van hebt

3.Schrijf per rugzak item op in welke mate deze emoties of gedrag, gedachte of gewoonte je belemmeren om het leven te leiden dat je graag wilt leiden (1 = heel klein beetje belemmerend; 10= heel erg belemmerend)

1. DIT ZIT IN MIJN RUGZAK

CONCLUSIE:



Week 2

les 5

Opdracht 1

1. Schrijf op wat er allemaal in jouw rugzak zit? Zet waar je het meeste last van hebt op nummer 1, en waar je daarna last van hebt om nummer 2...etc. Totdat hetgeen waar je het minst last van hebt onderaan staat.

2. Schrijf per rugzak item op hoe lang je er al last van hebt

3. Schrijf per rugzak item op in welke mate deze emoties of gedrag, gedachte of gewoonte je belemmeren om het leven te leiden dat je graag wilt leiden (1 = heel klein beetje belemmerend; 10= heel erg belemmerend)

2. ZOLANG HEB IK ER AL LAST VAN:

CONCLUSIE:



Week 2

les 5

Opdracht 1

1. Schrijf op wat er allemaal in jouw rugzak zit? Zet waar je het meeste last van hebt op nummer 1, en waar je daarna last van hebt om nummer 2...etc. Totdat hetgeen waar je het minst last van hebt onderaan staat.

2. Schrijf per rugzak item op hoe lang je er al last van hebt

3. Schrijf per rugzak item op in welke mate deze emoties of gedrag, gedachte of gewoonte je belemmeren om het leven te leiden dat je graag wilt leiden (1 = heel klein beetje belemmerend; 10= heel erg belemmerend)

3. DE MATE WAARIN MIJ DIT BELEMMERT:

CONCLUSIE:



Week 2

Les 6

Opdracht 1

NOTEER HIER DE ANTWOORDEN VAN DE WONDERVRAAG



Week 2

Les 7

Opdracht 1

- 1. Welke vermijdingsstrategieën zet jij in?**
- 2. Wat leveren die vermijdingstrategieën je op korte termijn op?**
- 3. Wat kosten de vermijdingsstrategieën je op de lange termijn?**

1.

2.

3.



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:



Week 2

Les 8

Opdracht 3

DOE DEZE EENVOUDIGE OEFENING ELKE DAG, ZODAT JE KAN VERTRAGEN. ZODAT JE KAN OPMERKEN WAT ER IS, IN PLAATS VAN AL MET JE GEDACHTEN BIJ HET EINDRESULTAAT TE ZIJN. JE KUNT DIT MEERDERE KEREN OP EEN DAG DOEN.

1. HAAL TIEN KEER LANGZAAM EN DIEP ADEM. PROBEER ZO LANGZAAM MOGELIJK UIT TE ADEMEN, TOTDAT JE LONGEN HELEMAAL LEEG ZIJN. LAAT ZE DAARNA WEER VOLSTROMEN.

2. MERK OP HOE JE LONG LEEGSTROMEN. MERK OOK OP HOE ZE ZICH WEER VULLEN. MERK OP DAT JE BORSTKAS RIJST EN DAALT. MERK OP DAT JE SCHOULDERS IETS OMHOOG EN OMLAAG GAAN.

3. KIJK OF JE JE GEDACHTEN KUNT LATEN KOMEN EN GAAN. ALSOF HET AUTO'S ZIJN DIE LANGS JE HUIS VOORBIJ RIJDEN.

4. BREID JE BEWUSTZIJN UIT, MERK TEGELIJKERTIJD JE ADEMHALING EN JE LICHAAM OP. KIJK DAARNA WEER OM JE HEEN IN DE RUIMTE EN MERK OP WAT JE HOORT, ZIET, RUIKT EN AANRAAKT.

WAT IS JE ERVARING?