



Week 7

Les 20

Opdracht 2

WELKE GEDACHTEN, PIJNLIJKE HERINNERINGEN OF VEROORDELINGEN OF ZELFKRITIEK HERKEN JE BIJ JEZELF WAARDOOR JE GAAT LIJDEN?

GEDACHTEN:

PIJNLIJKE HERINNERINGEN:

VEROORDELENDE GEDACHTEN:

ZELFKRITIEK:

DOE NU DE MINDFULNESS OEFENING 'OEFENEN IN EEN PIJNLIJKE HOUDING' EN ERVAAR JE WERKELIJKE PIJN