



Week 4

les 13

Opdracht 3

1. Welke bezwaren heb jij over mindfulness?
2. Merk op dat je die bezwaren hebt, schrijf ze hier onder op met 'Ik heb de gedachte dat...' ervoor.
3. Wat gebeurt er nu?

1.

2.

3.

REMINDER:

CONCLUSIE: