**Oefenformulier week 5**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **dag** | **oefening** | **j/n** | **Opmerkingen** |
| 1 | Bodyscanmeditatie (eventueel) |  |  |
| Probleemverkennende meditatie (1x) |  |
| Drie-minuten-ademruimte-coping (2x of meer)  |  |
| Nieuwsgierig, en belangstellende aandacht voor alles wat zich in lichaam en geest aandient (vaak). |  |
| Gewoontebreker (zaadje / groei / zorg… ?) |  |
| 2 | Bodyscanmeditatie (eventueel) |  |  |
| Probleemverkennende meditatie (1x) |  |
| Drie-minuten-ademruimte-coping (2x of meer)  |  |
| Nieuwsgierig, en belangstellende aandacht voor alles wat zich in lichaam en geest aandient (vaak). |  |
| Gewoontebreker (zaadje / groei / zorg… ?) |  |
| 3 | Bodyscanmeditatie (eventueel) |  |  |
| Probleemverkennende meditatie (1x) |  |
| Drie-minuten-ademruimte-coping (2x of meer)  |  |
| Nieuwsgierig, en belangstellende aandacht voor alles wat zich in lichaam en geest aandient (vaak). |  |
| Gewoontebreker (zaadje / groei / zorg… ?) |  |
| 4 | Bodyscanmeditatie (eventueel) |  |  |
| Probleemverkennende meditatie (1x) |  |
| Drie-minuten-ademruimte-coping (2x of meer)  |  |
| Nieuwsgierig, en belangstellende aandacht voor alles wat zich in lichaam en geest aandient (vaak). |  |
| Gewoontebreker (zaadje / groei / zorg… ?) |  |
| 5 | Bodyscanmeditatie (eventueel) |  |  |
| Probleemverkennende meditatie (1x) |  |
| Drie-minuten-ademruimte-coping (2x of meer)  |  |
| Nieuwsgierig, en belangstellende aandacht voor alles wat zich in lichaam en geest aandient (vaak). |  |
| Gewoontebreker (zaadje / groei / zorg… ?) |  |
| 6 | Bodyscanmeditatie (eventueel) |  |  |
| Probleemverkennende meditatie (1x) |  |
| Drie-minuten-ademruimte-coping (2x of meer)  |  |
| Nieuwsgierig, en belangstellende aandacht voor alles wat zich in lichaam en geest aandient (vaak). |  |
| Gewoontebreker (zaadje / groei / zorg… ?) |  |
| 7 | Bodyscanmeditatie (eventueel) |  |  |
| Probleemverkennende meditatie (1x) |  |
| Drie-minuten-ademruimte-coping (2x of meer)  |  |
| Nieuwsgierig, en belangstellende aandacht voor alles wat zich in lichaam en geest aandient (vaak). |  |
| Gewoontebreker (zaadje / groei / zorg… ?) |  |