**Oefenformulier week 6**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **dag** | **oefening** | **j/n** | **Opmerkingen** |
| 1 | Bodyscanmeditatie (eventueel) |  |  |
| Vriendschap meditatie (compleet) 1x dag |  |
| Drie-minuten-ademruimte-meditatie (gedachten) 1x dag |  |
| Drie-minuten-ademruimte-meditatie: vrij 2x dag of meer |  |
| Emaptisch en vriendelijk naar jezelf en anderen (vaak) |  |
| Gewoontebreker (iets oppakken, iets aardigs doen) 1x  |  |
| 2 | Bodyscanmeditatie (eventueel) |  |  |
| Vriendschap meditatie (compleet) 1x dag |  |
| Drie-minuten-ademruimte-meditatie (gedachten) 1x dag |  |
| Drie-minuten-ademruimte-meditatie: vrij 2x dag of meer |  |
| Emaptisch en vriendelijk naar jezelf en anderen (vaak) |  |
| Gewoontebreker (iets oppakken, iets aardigs doen) 1x |  |
| 3 | Bodyscanmeditatie (eventueel) |  |  |
| Vriendschap meditatie (compleet) 1x dag |  |
| Drie-minuten-ademruimte-meditatie (gedachten) 1x dag |  |
| Drie-minuten-ademruimte-meditatie: vrij 2x dag of meer |  |
| Emaptisch en vriendelijk naar jezelf en anderen (vaak) |  |
| Gewoontebreker (iets oppakken, iets aardigs doen) 1x |  |
| 4 | Bodyscanmeditatie (eventueel) |  |  |
| Vriendschap meditatie (compleet) 1x dag |  |
| Drie-minuten-ademruimte-meditatie (gedachten) 1x dag |  |
| Drie-minuten-ademruimte-meditatie: vrij 2x dag of meer |  |
| Emaptisch en vriendelijk naar jezelf en anderen (vaak) |  |
| Gewoontebreker (iets oppakken, iets aardigs doen) 1x |  |
| 5 | Bodyscanmeditatie (eventueel) |  |  |
| Vriendschap meditatie (compleet) 1x dag |  |
| Drie-minuten-ademruimte-meditatie (gedachten) 1x dag |  |
| Drie-minuten-ademruimte-meditatie: vrij 2x dag of meer |  |
| Emaptisch en vriendelijk naar jezelf en anderen (vaak) |  |
| Gewoontebreker (iets oppakken, iets aardigs doen) 1x |  |
| 6 | Bodyscanmeditatie (eventueel) |  |  |
| Vriendschap meditatie (compleet) 1x dag |  |
| Drie-minuten-ademruimte-meditatie (gedachten) 1x dag |  |
| Drie-minuten-ademruimte-meditatie: vrij 2x dag of meer |  |
| Emaptisch en vriendelijk naar jezelf en anderen (vaak) |  |
| Gewoontebreker (iets oppakken, iets aardigs doen) 1x |  |
| 7 | Bodyscanmeditatie (eventueel) |  |  |
| Vriendschap meditatie (compleet) 1x dag |  |
| Drie-minuten-ademruimte-meditatie (gedachten) 1x dag |  |
| Drie-minuten-ademruimte-meditatie: vrij 2x dag of meer |  |
| Emaptisch en vriendelijk naar jezelf en anderen (vaak) |  |
| Gewoontebreker (iets oppakken, iets aardigs doen) 1x |  |