

RESET

WERKBOEK



**“YOUR BODY IS YOUR FIRST HOME. BREATHING IN, I
ARRIVE IN MY BODY. BREATHING OUT, I AM HOME” –
Thich Nhat Hanh**

NOTITIES AUDIOWALKS WEEK 2

Datum:

Wat was het mooiste moment uit je wandeling?

Hebben bepaalde geluiden of iets wat je hebt gezien iets bij je opgeroepen?

Welk effect hadden de ademoefeningen op je? Was er een bepaalde oefening die fijn was, of juist niet? Ging het makkelijk, of was het moeilijk? En wat was dan moeilijk?

Andere notities:

NOTITIES AUDIOWALKS WEEK 2

Datum:

Wat was het mooiste moment uit je wandeling?

Hebben bepaalde geluiden of iets wat je hebt gezien iets bij je opgeroepen?

Welk effect hadden de ademoefeningen op je? Was er een bepaalde oefening die fijn was, of juist niet? Ging het makkelijk, of was het moeilijk? En wat was dan moeilijk?

Andere notities:

NOTITIES AUDIOWALKS WEEK 2

Datum:

Wat was het mooiste moment uit je wandeling?

Hebben bepaalde geluiden of iets wat je hebt gezien iets bij je opgeroepen?

Welk effect hadden de ademoefeningen op je? Was er een bepaalde oefening die fijn was, of juist niet? Ging het makkelijk, of was het moeilijk? En wat was dan moeilijk?

Andere notities:

NOTITIES AUDIOWALKS WEEK 2

Datum:

Wat was het mooiste moment uit je wandeling?

Hebben bepaalde geluiden of iets wat je hebt gezien iets bij je opgeroepen?

Welk effect hadden de ademoefeningen op je? Was er een bepaalde oefening die fijn was, of juist niet? Ging het makkelijk, of was het moeilijk? En wat was dan moeilijk?

Andere notities:

SUDDEREN

Overspannen of burn-out? Ga SUDR-en:

- **S**chrappen
- **U**itstellen
- **D**elegeren
- **R**eorganiseren

