

RESET

WERKBOEK



**“WE KUNNEN ONSZELF NIET WERKELIJK KENNEN ALS
WE ONZE FYSIEKE GEWAARWORDINGEN NIET
KUNNEN VOELLEN EN INTERPRETEREN”**

– Prof. dr. Bessel van der Kolk

NOTITIES AUDIOWALKS WEEK 3

Datum:

Hoe voelde je je aan het begin van de wandeling? Voelde je dit ergens in je lichaam?

Hoe voelde je je aan het eind van de wandeling? Voelde je dit ergens in je lichaam?

Hoe was het om met aandacht voor je lichaam te lopen? Confronterend? Bevrijdend? ...

Is je tijdens je wandeling een bepaald lichaamsdeel opgevallen? Wat voelde je daar? Wat riep het op? Hoe heb je erop gereageerd?

Andere notities:

NOTITIES AUDIOWALKS WEEK 3

Datum:

Hoe voelde je je aan het begin van de wandeling? Voelde je dit ergens in je lichaam?

Hoe voelde je je aan het eind van de wandeling? Voelde je dit ergens in je lichaam?

Hoe was het om met aandacht voor je lichaam te lopen? Confronterend? Bevrijdend? ...

Is je tijdens je wandeling een bepaald lichaamsdeel opgevallen? Wat voelde je daar? Wat riep het op? Hoe heb je erop gereageerd?

Andere notities:

NOTITIES AUDIOWALKS WEEK 3

Datum:

Hoe voelde je je aan het begin van de wandeling? Voelde je dit ergens in je lichaam?

Hoe voelde je je aan het eind van de wandeling? Voelde je dit ergens in je lichaam?

Hoe was het om met aandacht voor je lichaam te lopen? Confronterend? Bevrijdend? ...

Is je tijdens je wandeling een bepaald lichaamsdeel opgevallen? Wat voelde je daar? Wat riep het op? Hoe heb je erop gereageerd?

Andere notities:

NOTITIES AUDIOWALKS WEEK 3

Datum:

Hoe voelde je je aan het begin van de wandeling? Voelde je dit ergens in je lichaam?

Hoe voelde je je aan het eind van de wandeling? Voelde je dit ergens in je lichaam?

Hoe was het om met aandacht voor je lichaam te lopen? Confronterend? Bevrijdend? ...

Is je tijdens je wandeling een bepaald lichaamsdeel opgevallen? Wat voelde je daar? Wat riep het op? Hoe heb je erop gereageerd?

Andere notities:

STRESSDAGBOEKJE

Stressdagboek. Wees je deze week eens bewust van een stressvolle of onplezierige gebeurtenis terwijl deze zich voordoet.

Waaraan herken je de stress? Focus eerst op wat je voelt in je lichaam. Maar misschien zijn er ook gedachten, gevoelens, emoties of bepaalde gedragingen die duidelijk aanwezig zijn.

Schrijf dit achteraf op in je stressdagboek en kijk of er een patroon aanwezig is. Je hoeft er nog niets mee te doen, herkennen is deze week voldoende.

Remember: heb je zwaardere stressklachten, ga dan lekker wandelen en gebruik de reflectievragen.



People vector created by stories -
www.freepik.com

Stressvolle gebeurtenis	Waarom herkende je de stress in je lichaam?	Aan welke andere elementen herkende je de stress? (gedachten, gevoelens, emoties, gedrag)
Datum:		
Datum:		
Datum:		
Datum:		
Datum:		

Stressvolle gebeurtenis	Waarom herkende je de stress in je lichaam?	Aan welke andere elementen herkende je de stress? (gedachten, gevoelens, emoties, gedrag)
Datum:		
Datum:		
Datum:		
Datum:		
Datum:		