



Positief worden doe je zo!

Fabienne Bering

Voorwoord

In dit werkboek houden we bij hoe jij je voelt, door verschillende technieken. We beginnen met verschillende mindfulness oefeningen voor acht weken lang waarbij je elke dag beschrijft hoe jij je voelt.

Hierbij de eerste mindfulness oefening die doe je 7 dagen lang en elke dag hou je bij hoe jij je voelt en dat schrijf je op zodat we het daarna kunnen bespreken.

Hierbij kun je heel goed dolfijnen meditatie gebruiken of natuur geluiden.

Ga onder de warme douche staan sluit uw ogen

Adem diep in door je neus en houdt het even vast daarna blaas je het langzaam uit via je mond en herhaal dit totdat je ontspannen ben.

Voel je het water op je hoofd terecht komen? Het water stroomt langzaam via je nek naar beneden, voel je de temperatuur van het water?

Wanneer u het water heel warm hebt staan, kijk dan of uw huid rood wordt, wat gaat er door u heen, welke gedachten komen in je op?

Wat gebeurt er met je lichaam als het water lauw/koud is? Krijg je kippenvel? Wat komt er in je op? Welke gedachten komen er binnen?

Voel elke druppel over je lichaam en bedenk dat die je gedachten meenemen over je lichaam naar beneden langzaam over je huid gaan de druppels met je gedachten tot dat ze de bodem bereikt hebben en in het afvoerputje verdwijnen.

Over elke 5 karakter trekken ben je tevreden?

1

2

3

4

5

Wat maakt mij gelukkig in mijn leven, noem 5 onderwerpen/ hobby's / fam enz

1

2

3

4

5

Welke doelen heb ik gehaald in mijn leven?

1

2

3

4

5

Welke doelen wil ik nog behalen?

1

2

3

4

5

Hoe voel ik mij vandaag? Zit mijn hoofd vol? Ben ik gestrest? Ben ik moe? Ben ik vrolijk ...enz

1

2

3

4

5

Vandaag heb je weer de oefening gedaan en krijg je weer de volgende vragen.

Over elke 5 karakter trekken ben je tevreden?

1

2

3

4

5

Wat maakt mij gelukkig in mijn leven, noem 5 onderwerpen/ hobby's / fam enz

1

2

3

4

5

Welke doelen heb ik gehaald in mijn leven?

1

2

3

4

5

Welke doelen wil ik nog behalen?

1

2

3

4

5

Hoe voel ik mij vandaag? Zit mijn hoofd vol? Ben ik gestrest? Ben ik moe? Ben ik vrolijk ...enz

1

2

3

4

5

Vandaag heb je weer de oefening gedaan en krijg je weer de volgende vragen.

Over elke 5 karakter trekken ben je tevreden?

1

2

3

4

5

Wat maakt mij gelukkig in mijn leven, noem 5 onderwerpen/ hobby's / fam enz

1

2

3

4

5

Welke doelen heb ik gehaald in mijn leven?

1

2

3

4

5

Welke doelen wil ik nog behalen?

1

2

3

4

5

Hoe voel ik mij vandaag? Zit mijn hoofd vol? Ben ik gestrest? Ben ik moe? Ben ik vrolijk ...enz

1

2

3

4

5

Vandaag heb je weer de oefening gedaan en krijg je weer de volgende vragen.

Over elke 5 karakter trekken ben je tevreden?

1

2

3

4

5

Wat maakt mij gelukkig in mijn leven, noem 5 onderwerpen/ hobby's / fam enz

1

2

3

4

5

Welke doelen heb ik gehaald in mijn leven?

1

2

3

4

5