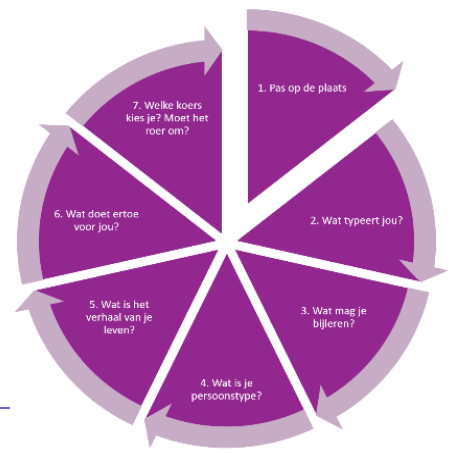
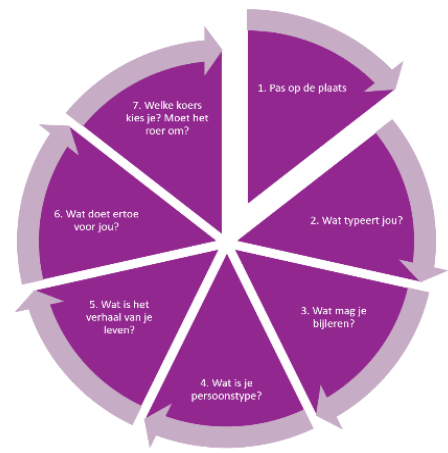

SPIEGELBLAD
- STAP 1 -
PAS OP DE PLAATS



Kun jij een pas op de plaats maken?

Doe je het ook?

Hoe vaak?



Op de pagina staan een aantal manieren om een pas op de plaats te maken. Misschien heb je zelf nog een andere manier.

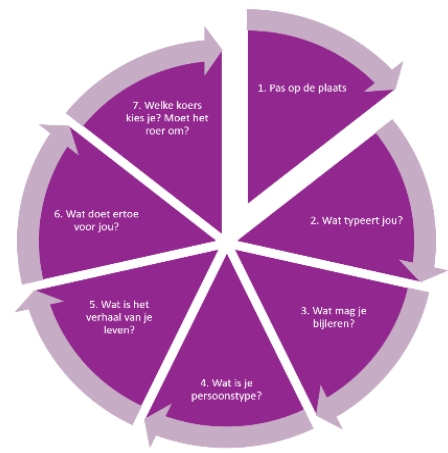
1	Zuchten (3x) -he he/ op verschillende manieren
2	Langzaam ademhalen (5 x diep in en uit)> rustiger
3	Wiebelen met je tenen
4	Ommetje lopen in natuur
5	4 minuten schrijven
6	Muziek luisteren (rustige muziek> hartslag rustiger)
7	Bewegen op muziek = dansje
8	Zitten op berg/ in tuin en niets doen.
9	Bidden/ mediteren (je lijf langslopen- wat voel ik)
10	



Welke manier van pas op de plaats spreekt je het meest aan?

Of heb je zelf nog een andere manier?

N B. Als je het niet probeert weet je het niet...



Als je echt een pas op de plaats wilt maken, moet je het inplannen in je agenda. Anders komt er niets van.

Welke pas op de plaats ga je deze week maken?

N.B. Mag ook een klein pasje zijn!

MAANDAG (vandaag nog)

DINSDAG

WOENSDAG

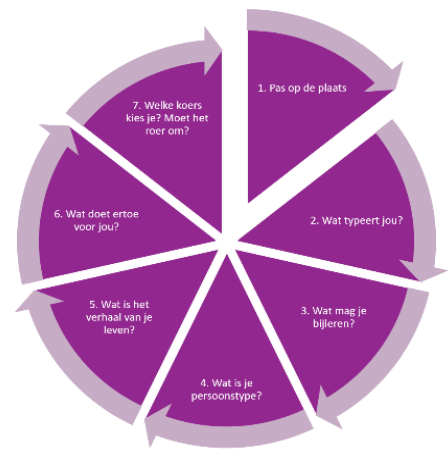
DONDERDAG

VRIJDAG

ZATERDAG

ZONDAG

(



Ga na of je plan ook is gelukt. Aan het eind van de dag of week.

Welke pas op de plaats heb je gemaakt?

N.B. Mag ook een klein pasje zijn!

MAANDAG (vandaag nog)

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

ZATERDAG

ZONDAG



Wees niet te streng voor jezelf.

Is het een dag gelukt? Mooi. Weet je ook hoe dat kwam?

Is het niet gelukt? Morgen beter. Weet je ook hoe het kwam?
Dan weet je dat voor de volgende week.



Hoe was het om even pas op de plaats te maken?

Wat gebeurde er?



Hoe was het om je volledige aandacht
op jezelf te richten?

Hoe komt dat?