

Oefenen!

Hoe meer je oefent hoe sterker het effect van de oefening zal zijn. Het is ook zeer belangrijk om te oefenen tijdens

rustige momenten. Als je enkel tijdens een crisis oefent, weten je hersenen niet wat het doel van de oefening is.

Weet dat hoe meer je oefent, hoe sneller je lichaam en je hersenen weten wat ze moeten doen en hoe groter je het effect kan voelen.

Op de volgende pagina kan je noteren hoe het oefenen verloopt.

Bij tijdstip vermeld je 's morgens, 's middags of 's avonds.

Bij de oefeningen vermeld je welke oefening je deed.

Bij de opmerkingen kan je noteren hoe je de oefening ervaren hebt. Bijvoorbeeld: ik werd voortdurend afgeleid, ik werd rustig, ik voelde geen effect van de oefening.

Je hebt ook een inspiratieblad waar je woorden, teksten, afbeeldingen, etc. Kan noteren of kleven die voor jou helpend zijn bij je ademhaling.

**GEEF VOORAL NIET TE SNEL OP!
ELKE KEER JE OEFENT IS EEN GEWONNEN MOMENT EN
MOET JE TROTS ZIJN OP JEZELF!**