

INHOUDSTABEL

1. Stress

Ontdek je eigen stress	2
Zelfevaluatie	3
Gewaarwording stress	4

2. Ademhaling

Test	5
Bewuster met ademhaling bezig zijn	5
Buikademhaling 1	6
Buikademhaling 2	7
Zuchtoefening	8
Paniek aanval? Moeite met concentreren?	9

3. Spierspanning

Registratie	10
Bewustwordingsoefening	11
Begeleide oefening	12
Spierspanning	14
Beter studeren	15

4. Progressieve ontspanningstechniek

Ontspannende gedachten en woorden	16
Oefening 1	17
Oefening 2	18
Ontspannende plaats – gebeurtenis	19
Geleide oefening	20

5. SOS Stress

Crisismomenten?	22
Frustratielijst	23
Stressmeter	24
Spanning en gedachten	25
Posi en Nega	27
Stressmanagement – exploratie	28
Stressmanagement – interventie	29
Stressmeter	35

6. Bewust handelen

Ervaringsoefening	36
Pauzeknop	37
Boomoefening	38
Flow lijst	39
Helpende gedachten	40
Zintuigenwandeling	41
Ik ben trots!	42

7. Visualisatie/meditatie

Vijfvingeroefening	43
Ademmeditatie	45
Bodyscan meditatie	46
De berghouding	48
Boom- sterkte	49
Kaarsoefening	50