

ACTIVITEITENPLANNER

Tijd	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
6.00							
7.00							
8.00							
9.00							
10.00							
11.00							
12.00							
13.00							
14.00							
15.00							
16.00							
17.00							
18.00							
19.00							
20.00							
21.00							
22.00							
23.00							
24.00							
1.00							
2.00							
3.00							
4.00							
5.00							

MAAK HET CONCREET

Activiteit	Contactinformatie	Tijdstip/datum inschrijven	Tijdstip/datum activiteit

SLAAPDAGBOEK VOOR ZEVEN DAGEN

Dag/datum	Vul dit gedeelte 's ochtends in							Vul 's avonds in				
	Bedtijd	Tijdstip van opstaan	Hoe voel je je	Aantal uren geslapen	Aantal keren 's nachts wakker	Lichaamsbeweging, cafeïne, alcohol, medicijnen	Bedtijdroutine					
Dag 1												
Dag 2												
Dag 3												
Dag 4												
Dag 5												
Dag 6												
Dag 7												

LOGBOEK MINDFUL ADEMEN

Houd hierop je vorderingen bij op het gebied van mindful ademen. Noteer de datum en de starttijd. Vul telkens als je hebt geoefend de duur van de sessie in – hoe lang je hebt geoefend met mindful ademen dus.

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
Datum							
Starttijd							
Duur							

LOGBOEK VAN GEBEURTENISSEN EN GEWOONTES

Wat is er gebeurd?	Hoe voelde je je op dat moment?	Wat dacht je op dat moment?	Wat deed je?	Hoe voelde je je na afloop?
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

Kun je aan de hand van je logboek een aantal problematische patronen ontdekken? Denk terug aan de afgelopen paar maanden of jaren: welke niet-helpende gewoontes heb jij?

Niet-helpende denkpatronen, zoals zwart-witdenken en rampdenken, zijn ook gewoontes. Kun je een paar niet-helpende gedachtepatronen van jezelf noemen?

Welke niet-helpende sociale gewoontes heb jij?

DANKBAARHEIDSDAGBOEK

Datum	Dingen om dankbaar voor te zijn
1	1 2 3 4 5
2	1 2 3 4 5
3	1 2 3 4 5
4	1 2 3 4 5
5	1 2 3 4 5
6	1 2 3 4 5