

Mindfulness Kwadrant Oefening

Noteer in de vlakken welke activiteiten jij onderneemt na een stressvol moment. (er is geen goed of fout antwoord)



Bekijk het geheel. Wellicht dat er een vlak is waar jouw activiteiten ondervertegenwoordigd zijn. Bedenk dan een activiteit die in dat vlak past. En voer deze nieuwe activiteit uit bij een nieuw stressvol moment!