



Oefening voor thuis 1 - Dagindeling

Breng je dagindeling in kaart door dit op te schrijven in je dagboek, probeer dit een week lang vol te houden.

Oefening voor thuis 2 - Werken aan de balans

Werken aan je draaglast verminderen en je draagkracht vergroten door een of enkele tips uit te proberen. Neem de lijst nog eens door en kijk welke tip bij jou past en probeer (de)ze uit. Beschrijf daarna wat het resultaat was en welke gevoelens en gedachten je daarbij had: blij, tevreden, boos, verdrietig?

Welke tip(s) wil je uitproberen?	Wanneer en in welke situatie heb je deze tip uitgeprobeerd?	Wat was het resultaat? Je gevoelens en gedachten?	Hoe voelde je je daarna? Welke emotie?
1)			
2)			