

Module 1 - Werkblad 2

Meditatie

Meet het verschil met de volgende tabel

Dit werkblad hoort bij de eerste meditatie waarin we jouw bestaansrecht gaan opeisen.

Pak pen & papier en beantwoord de vraag bij het kopje **'Vóór de meditatie'** voordat je gaat beginnen. Ga vervolgens rustig liggen of zitten op een plek waar je niet gestoord wordt. Wij nemen je mee dus jij hoeft niets te doen! Geniet van jouw 'me-time'!

Als je klaar bent, dan vul je het werkblad opnieuw in bij het kopje **'Ná de meditatie'**, zodat je inzicht krijgt wat de verbinding met jezelf voor jou doet.

Fysiek

Geef een cijfer van 1 tot 10 over hoe je je fysiek voelt (hoe voelt je lichaam), waarbij 1 zeer slecht is en 10 zeer goed is.

Voor de meditatie:

Na de meditatie:

Mentaal

Geef een cijfer van 1 tot 10 hoe je je mentaal voelt (hoe voelt je hoofd), waarbij 1 overvol is en 10 leeg is.

Voor de meditatie:

Na de meditatie:

Emotioneel

Geef een cijfer hoe je je emotioneel voelt, waarbij 1 emotioneel onstabiel is en 10 emotioneel stabiel is.

Voor de meditatie:

Na de meditatie:

Energie

Geef een cijfer hoe jouw energie voelt, waarbij 1 zeer laag is en 10 heel hoog is.

Voor de meditatie:

Na de meditatie:

Hoe voel je je?

Omschrijf in een paar zinnen hoe je je op dit moment voelt.

Voor de meditatie:

Na de meditatie: