

Werkblad ademfocus

Oefen de ademfocus gedurende 10 minuten. Doe dat één keer per dag gedurende de komende twee weken. Gebruik een wekker. Schrijf na het oefenen neer hoe dit was voor jou. Werd je aandacht vaak meegenomen door gedachten? Kwam er onrust? Lukt het om de 10 minuten vol te maken? Hoe was dit?

Dag 1	
Dag 2	
Dag 3	
Dag 4	
Dag 5	
Dag 6	
Dag 7	

Dag 8	
Dag 9	
Dag 10	
Dag 11	
Dag 12	
Dag 13	
Dag 14	