

Werkblad wekelijks verslag van activiteiten met aandacht

Kies er bewust voor om op momenten in je dag de focus van je gewaar zijn in je dagprogramma te brengen. Voorbeelden: opstaan, tandenpoetsen, douche nemen, aankleden, fietsen, was ophangen, stofzuigen, schrijven, etc. Geef gedurende de komende twee weken aan 1 activiteit per dag speciale aandacht. Schrijf na elke week een stukje over wat je ervaren hebt.

Week 1	
Week 2	