



## Voorbeeld oefenschema na stap 2.

Het is handig om steeds een nieuw schema te maken voor wanneer je welke oefening gaat doen. Sommige oefeningen duren 5-7 minuten en andere 15-20 minuten. Kijk dat je inplant welke oefening voor jou past. Een schema maken helpt om overzicht te houden en creëert rust, omdat je het niet vooraf hoeft te bedenken wat je gaat doen. Ik geef je een voorbeeld waar ik alle oefeningen van stap 1 toevoeg. Gedurende stap 3 krijg je nieuwe oefeningen, die je dan kan vervangen voor de oefeningen uit de vorige stappen. Voel je vrij om het plan zo te maken dat het bij je past. Je vult in het vakje hoe prettig jij die oefening hebt ervaren.

	<b>Welke oefening</b>	<b>ma</b>	<b>di</b>	<b>wo</b>	<b>do</b>	<b>vr</b>	<b>za</b>	<b>zo</b>
<b>ochtend meditatie</b>	<i>Positieve mediatie droomleven</i>							
<b>ochtend oefening</b>	<i>Oog oefening</i>							
<b>“koffietijd” oefening</b>	<i>klokoefening</i>							
<b>“vóór de lunch” oefening</b>	<i>Doe niks oefening</i>							
<b>“thee” oefening</b>	<i>Feldenkrais beter zitten</i>							
<b>vooravond oefening</b>	<i>bodyscan</i>							
<b>avond oefening</b>	<i>Doelen stellen</i>							

	Welke oefening	ma	di	wo	do	vr	za	zo
ochtend meditatie								
ochtend oefening								
“koffietijd” oefening								
“vóór de lunch” oefening								
“thee” oefening								
vooravond oefening								
avond oefening								