

Piekerdagboek

Van:

Datum:

Alles wat je bezighoudt mag je hier opschrijven. Je hoeft er nu niets mee te doen. Laat je hoofd leegstromen en ga lekker slapen.



Hier denk ik aan:

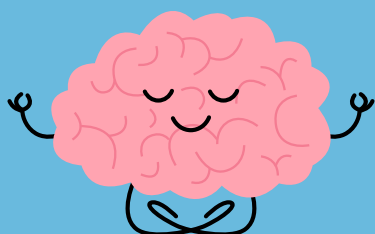
ik ben zenuwachtig
voor mijn presentatie

Zo voel ik mij
erover:



Dit kan mij helpen:

morgen nog even
oefenen en nu goed
uitrusten!



Mini-ontspanning:
Adem 4 tellen in, en daarna 4
tellen uit. Herhaal 3x en voel je
hoofd rustiger worden.



Van:

Datum:

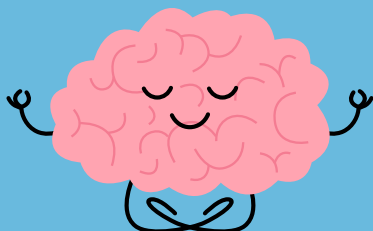
Alles wat je bezighoudt mag je hier opschrijven. Je hoeft er nu niets mee te doen. Laat je hoofd leegstromen en ga lekker slapen.



Hier denk ik aan:

**Zo voel ik mij
erover:**

Dit kan mij helpen:



Mini-ontspanning:
Trek je schouders even op, laat ze los en voel hoe de spanning weggaat. Herhaal 2x.



Van:

Datum:

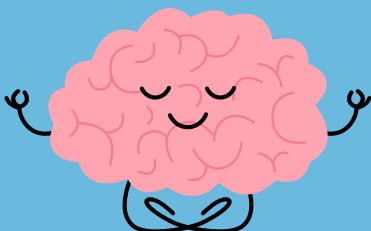
Alles wat je bezighoudt mag je hier opschrijven. Je hoeft er nu niets mee te doen. Laat je hoofd leegstromen en ga lekker slapen.



Hier denk ik aan:

**Zo voel ik mij
erover:**

Dit kan mij helpen:



Mini-ontspanning:
Sluit je ogen en stel je voor dat je
op je favoriete plek bent. Adem
rustig en ontspan.



Van:

Datum:

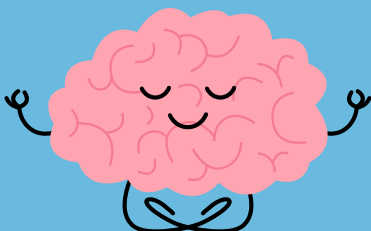
Alles wat je bezighoudt mag je hier opschrijven. Je hoeft er nu niets mee te doen. Laat je hoofd leegstromen en ga lekker slapen.



Hier denk ik aan:

**Zo voel ik mij
erover:**

Dit kan mij helpen:



Mini-ontspanning:
**Tel tot 10 op hetzelfde tempo als
je ademhaling. Herhaal dit totdat
je helemaal zen bent!**



Van:

Datum:

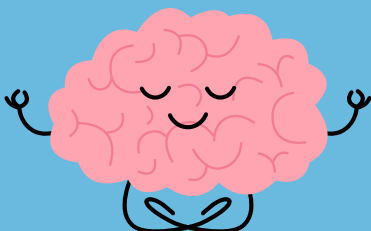
Alles wat je bezighoudt mag je hier opschrijven. Je hoeft er nu niets mee te doen. Laat je hoofd leegstromen en ga lekker slapen.



Hier denk ik aan:

**Zo voel ik mij
erover:**

Dit kan mij helpen:



Mini-ontspanning:
**Schud zachtjes je handen en
voeten, om de spanning eruit te
laten. Merk je het verschil?**



Van:

Datum:

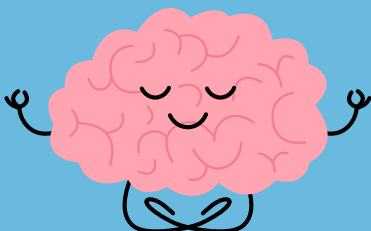
Alles wat je bezighoudt mag je hier opschrijven. Je hoeft er nu niets mee te doen. Laat je hoofd leegstromen en ga lekker slapen.



Hier denk ik aan:

**Zo voel ik mij
erover:**

Dit kan mij helpen:



Mini-ontspanning:
**Denk aan je gedachten als
wolkjes in de lucht: ze komen
langs en gaan weer weg.**



Van:

Datum:

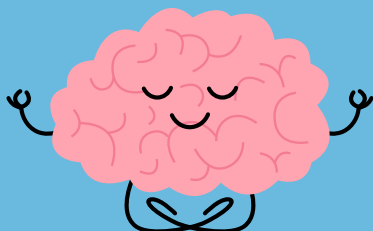
Alles wat je bezighoudt mag je hier opschrijven. Je hoeft er nu niets mee te doen. Laat je hoofd leegstromen en ga lekker slapen.



Hier denk ik aan:

**Zo voel ik mij
erover:**

Dit kan mij helpen:



Mini-ontspanning:
Knijp je handen even tot vuisten,
laat ze los en voel de
ontspanning.