

Gebruik dit document om voor jezelf een planning te maken voor deze module.



Tip:

1. Plan voor jezelf deze module.
2. Reserveer dagelijks 20-30 min voor het bekijken en beluisteren van deze training.
3. Dagelijks er mee bezig zijn werkt effectiever dan 1 x per week een heleboel tegelijk doen.
4. Start altijd met het bekijken en beluisteren van de eerste 2 kennis video's. Ga hierna om de beurt aan de slag met kennis video's en oefeningen.

Kennis video's

Wat	Titel	Wanneer doe ik wat?
Video	Module 2- Inleiding	
Video	Module 2- Wanneer stress een lichamelijke tol eist	
Video	Module 2- De rol van het brein	
Video	Module 2- Hoe de hersenen pijn creëren	
Video	Module 2- Waarom de hersenen pijn creëren	
Video	Module 2- Onderzoeken en ervaringen	
Video	Module 2 - Gebruik de kracht van het brein	
Video	Module 2 - Aandachtspunten module 2	



Gebruik dit document om voor jezelf een planning te maken voor deze module.



Oefeningen

Wat	Titel	Wanneer doe ik wat?
Video	Module 2- Inleidende video bij de oefeningen	
tekst	Module 2 – Kom in beweging	
Video	Module 2 - Meditatie en affirmatie oefeningen (inleiding)	
Video	Module 2 - De Quiz	
Video	Module 2 - Mindfulness oefeningen	
Video	Module 2 - Schrijf oefeningen	
Video	Module 2 - Meer meditatie oefeningen	

