



## Stresschema

Mindful leven in de hectiek van alle dag

Stress

Vroege  
waarschuwingssignalen

Ademruimte

Bewuste keuze

Vrijheid,  
wijsheid,  
compassie

Actie nemen

Iets doen dat  
energie geeft

Afleiding =  
bewuste keuze

Doen voordat  
je het wilt, de  
zin volgt later

Erover praten  
of oplossen

Geef een ander de  
kans je te leren  
kennen

Zijn met

Meditatieve  
aandacht

Observatie gedachten,  
emoties, lichamelijke  
sensaties: vriendelijk en  
zonder oordeel

Automatisch gedrags-  
en reactiepatroon