



Onaangename momenten kalender

- Beschrijf een onaangenaam moment.
- Welke gedachten kun je opmerken?
- Welke gevoelens?
- Welke lichamelijke sensaties?
- Was je aandachtig of onoplettend?
- Minimaliseerde of maximaliseerde je de ervaring?

Tegenvallers zijn onderdeel van ons menszijn. In veel gevallen zijn onze reacties op tegenvallers een grote bron van onnodig lijden. Via de -Onaangename momenten kalender- staan we met aandacht stil bij tegenvallers en ontdekken we de invloed van onze relatie met de ervaring. Maximaliseer of minimaliseer je een tegenvaller? Is er een alternatieve reactie mogelijk? Zo leren we reactieve, dominante patronen te doorzien (stress op stress), en bewuste keuzes te maken.