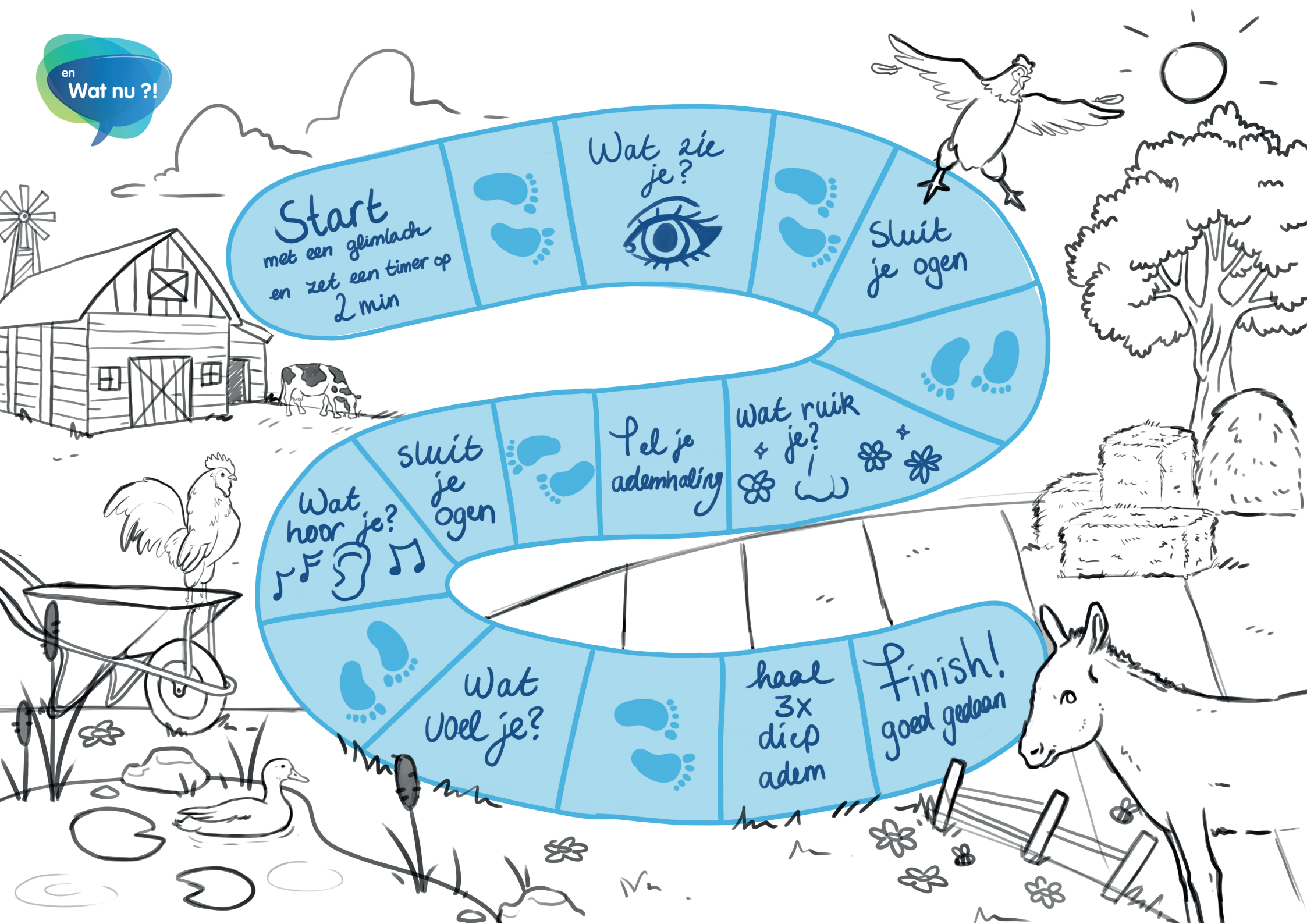


en
Wat nu ?!



Start
met een glimlach
en zet een timer op
2 min

Wat zie
je?



Sluit
je ogen

Wat ruik
je?



Tel je
ademhaling

sluit
je
ogen

Wat
hoor je?



Wat
voel je?

haal
3x
diep
adem

Finish!
goed gedaan

BEPERK JE PIEKEREN IN 2 MINUTEN

Hoi, fijn dat je deze 'beperk
je piekeren in 2 minuten' oefening hebt gedownload.

Je zult vast en zeker dit herkennen:

De hele dag maal je en maal je, de ene (nare) gedachten na de andere.

Ze blijven maar komen en gaan. Het lijkt net of je hoofd behekst is.

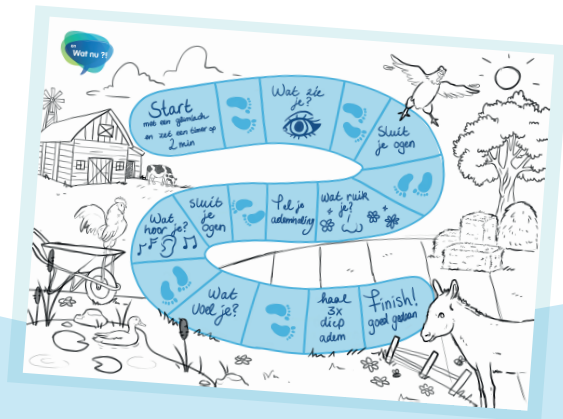
Het is een patroon, een gewoonte geworden.

Niets lijkt te helpen, en wat nu?!

AFSCHAKELEN en opnieuw AANLEREN Maar HOE?

SPELREGELS

- 1 Begin bij start met een glimlach.
- 2 Zet het alarm op 2 minuten (dit kan met de stopwatch van je mobiele telefoon).
- 3 Doe de oefening bij elk plaatje: zien, ruiken, horen en voelen.
- 4 Volg de plaatjes in de richting van de voetjes.
- 5 Erger je niet als je tijdens de oefening afdwaalt. Het alarm geeft je een wake up call.
- 6 Ben je afdewaald, start weer met een glimlach en ga verder vanwaar je nog weet dat je gebleven was. Zet de wekker wel weer op alarm! Stop sowieso als je de 4e keer een herstart hebt gemaakt.
- 7 Sluit de oefening af met 3 buik ademhalingen. Je legt je handen op je buik en dan ga je naar je handen toe ademen zodat je buik uitzet bij de inademing en hem voelt krimpen bij de uitademing.
- 8 Herhaal deze oefening 3x per dag (doe de oefening ook buiten).
- 9 Breid na 5 dagen de oefening uit door de opdrachten van de andere vakjes te doen en zet dan de wekker op 4 minuten.



UITBREIDING

Varieer na 10 dagen en speel het volledige spel
(mag ook met zijn tweeën of meerdere personen)

- 1 Pak een dobbelsteen en pion.
- 2 Zet het alarm op 30 minuten (dit kan met de stopwatch van je mobiele telefoon).
- 3 Zodra je een 6 gooit, begin je bij start met een glimlach.
- 4 Kom je op een opdracht terecht dan voer je die uit.
- 5 Kom je op de voeten terecht dan pak je een kaartje van de extra opdrachtkaartjes en voer je de opdracht die staat omschreven op het kaartje uit.
- 6 Speel je met meerdere personen en kom je op een veld terecht waar iemand anders al op staat dan mag je die persoon een opdracht geven. Bijvoorbeeld: zing een liedje, ga 1 veld terug of vooruit, voel hoe je ademt, rek je uit.
- 7 Kom je bij finish en de tijd is nog niet om, dan speel je door en ga je het aantal ogen dat je dobbelt weer richting start, dus je gaat achteruit over het speelbord.
- 8 Stop na maximaal 30 minuten of als je twee keer rond bent geweest.



Stressreductie en loopbaanbegeleiding
op de boerderij