

Meditatie logboek



Voorafgaand aan de meditatie:

Noteer wat je voelt. Hoe voelt je lichaam op dit moment aan?

Voel je ergens spanning? Voel je je fijn?

Wat merk je aan je oogbewegingen en gedachten?

Schrijf in algemene termen, je hoeft er niet veel aandacht aan te besteden, alleen even gewaar worden van hoe je je nu voelt op dit moment.



Tijdens de meditatie:

Ga zitten of liggen op een rustige plek waar je niet gestoord kunt worden. Zorg dat je comfortabel bent, een tijdje op deze manier kunt zitten of liggen en niet teveel afkoelt.

Leg alvast het logboek en een pen klaar zodat je direct na afloop je ervaringen kunt noteren.



Na afloop van de meditatie:

Zijn er bepaalde woorden of zinnen die je wilt noteren?

Wat ervaar je in je lijf?

Voel je ontspanning en gemak? Zo ja, waar?

Waar voel je eventueel nog spanning en ongemak?

Noteer het alleen, je hoeft er verder niets mee te doen of aan te veranderen. Het noteren heeft enkel als functie dat je gewaar wordt van hoe je je voor en na de meditatie voelt.



Wat ik verder nog wil noteren over mijn ervaringen:





Dit Meditatie logboek hoort bij de Mind your Mindset Meditatieset van VitaMaz
www.vitamaz.nl



Mijn ideale droomdag



**De belangrijkste elementen uit
mijn ideale droomdag zijn:**

Hoe ik mij voelde:

Waar ik was:

Met wie ik was:

Wat ik deed:



**Welke elementen uit mijn droom
wil ik toevoegen aan mijn leven**

Wat ik ga doen

Wat ik wil behouden:

Wat ik wil loslaten:

Hoe ik mij wil voelen:



Vision board 2020

Teken, plak of schrijf hier jouw woorden en beelden die staan voor jouw wensen voor het nieuwe jaar.

