

Logboekpagina formele oefeningen

| Datum en formele oefening | Tijd | Welke gedachten, gevoelens en sensaties kwamen er op tijdens deze oefening? Hoe voelde je je na afloop? |
|---------------------------|------|--|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Logboekpagina informele oefeningen

| Oefening | Wat was de situatie? | Wat merkte je op voor de oefening? | Wat merkte je op na de oefening? | Wat heb je geleerd? |
|----------|----------------------|------------------------------------|----------------------------------|---------------------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |