

Oefening Ticket naar flexibiliteit

Zo wil ik als opvoeder zijn: _____

Ik hanteer de volgende waarden in het contact met mijn kind: _____

Ik kan de volgende mindfulness-oefeningen doen om met aandacht te blijven opvoeden: _____

De volgende oefening helpt mij me los te maken uit mijn gedachten:

De volgende oefening helpt mij om ruimte te geven aan gedachten en gevoelens: _____

Het volgende helpt me om doelen en acties te plannen: _____

