



Welkom bij les 1 van de bewustwordingstraining van Fijn zonder pijn.

Les 1 visualisatie:

De opdracht van vandaag is een visualisatie oefening. Ga rustig en ontspannen zitten en luister naar de visualisatie. Voel alles wat ik zeg alsof het echt zo is. Voel alsof je het moment echt beleeft, alsof het echt is.

Vul na het luisteren van de visualisatie de opdrachten hieronder in.

Stel je nou eens voor dat je een dag geen pijn hebt.
Hoe zou dan jouw leven eruitzien?

Beschrijf hier hoe jouw dag eruitziet als je geen pijn zou hebben.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Waar ben je?

.....
.....

Met wie?

.....
.....

Welke emotie voel je?

.....
.....
.....
.....
.....

Maak van deze dag een week:
Stel je voor dat je een week geen pijn hebt, wat zou je doen? 7 dagen lang?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Als je hieraan terugdenkt
Wat voel je dan?

.....

.....

.....

.....

.....

Wat zijn jouw 3 doelen voor het komende jaar? Of wat staat er op jouw wensenlijstje?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....