Aanvulling op het huiswerkformulier.

Op het thuiswerklogboek formulier wordt je gevraagd wat je opviel tijdens het doen van de oefeningen.

We willen hier wat in toelichten, zodat je ook tijdens het doen van de oefeningen meer beeld krijgt van dingen die je zou kunnen opmerken.

Aandachtsgebieden waarin je dingen in zou kunnen opmerken zijn:

* Je concentratie tijdens de oefeningen. Merk je op dat je alert aanwezig bent, of merk je op dat je juist slaperig wordt, dwaal je af in dingen die bijvoorbeeld eerder op de dag zijn gebeurd of in lijstjes van dingen die je vindt dat je nog moet doen, wat merk je op als het gaat om de intentie om tijd voor deze oefening te maken of om er mee bezig te zijn.
* Gedachten en gedachtepatronen. Zijn er bepaald type gedachten die je opmerkt, zoals bijvoorbeeld alles of niets denken, generaliseren, invullen wat anderen denken, rampdenken, emotioneel redeneren (een interpretatie geven op basis van een emotionele reactie en niet op die van de oorspronkelijke informatie of gebeurtenis, bijvoorbeeld ‘Ik voel me angstig, dus moet ik mij in gevaar bevinden’), hoge eisen aan jezelf stellen/‘moetens’, jezelf omlaag halen.
* Emoties of je gevoelstoon. Verandert er iets wat emoties of gevoelstoon betreft tijdens het doen van de oefening, wordt je beleving hiervan anders, verandert de intensiteit van je emoties of blijft het hetzelfde? Hen je de neiging om je gedrag daarvan te laten afhangen? Zo kun je misschien merken dat je wil opgeven, passief wordt, of juist de neiging om overmatig je best te gaan doen.
* Lichamelijke sensaties. Misschien voel je op een plek of meerdere plekken in je lijf dat het zwaar voelt, of voel je een benauwd gevoel, of tintelingen, of druk op de borst, of hartkloppingen, etc.
* Copingsstrategieën en afweermechanismen. Wat zie je hiervan terug? Hoe ben je geneigd tot de valkuil van (over)compenseren of willen beheersen? Wat merk je op in hoe je ergens van af wil komen, of in hoe je datgene wat er is niet wil voelen?