

LICENTIE ISALA

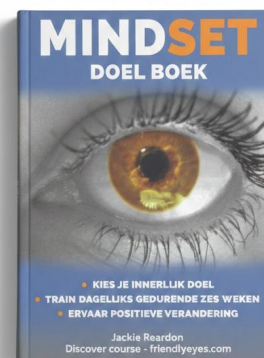
MENTALE VOORBEREIDING

Deze mentale voorbereiding kun je pas doen nadat je je hebt aangemeld via de [Isala-link](#) en de Friendly Eyes-app hebt geïnstalleerd

Instructies vóór de eerste bijeenkomst op 3 maart van 16.30 tot 19.30

1. Kijk naar alle lessen in Lesson Section 1 (34 minuten)
2. Download de gebruikershandleiding bij de eerste les
3. Kies in welke taal je het praktijkgedeelte wilt doen en kijk naar de 6 films in de praktijk voorbereiding (21 minuten)
4. Download het Mindset doel boek, online te vinden bij Praktijk Voorbereiding.
5. **Vul vóór de eerste bijeenkomst je innerlijke doel in op de daarvoor bestemde bladzijde en neem deze mee naar de bijeenkomst**, samen met de volgende pagina's:
 - Dagelijks bewustwordingsschema week 1
 - Reflecties en inzichten

Het Mindset Doel Boek kun je downloaden in de praktijkvoorbereiding sectie, die opent nadat je Lesson-Section 1 hebt bekeken



Tot slot

Na de mentale voorbereiding geef je antwoord (voor jezelf) op de volgende vragen. We komen 3 maart op deze vragen terug:

1. Wat is Actiedenken?
2. Wat is Verhaaldenken?
3. Wat betekent Friendly eyes?
4. Noem drie instrumenten?
5. Wat is de betekenis van 'Gevoel in plaats van gedachten'?
6. Wat motiveert jou om 6 weken dagelijks te oefenen?