
Naam: _____

Week van: _____

Ma

Di

Wo

Do

Vrij

Za

Zo

*Type
ademhaling

Locatie

Lengte van
sessie
**subjective
units of
distress
(SUD's
0–10)

*Type ademhaling: 'ik ben hier ... ik ben kalm'
Van 1 tot en met 10 tellen bij het uitademen
'ik laat ... los'
Anders

**NB: 0 = je meest ontspannen toestand ooit; 10 = je meest gestreste toestand ooit; 5 zit in het midden. Geef jezelf zowel aan het begin als aan het einde van de mindful ademhalingssessie een cijfer.

■ **Figuur 11.1** Registratiekaart mindful ademen. Bron: uit Walsh (2012)