



HET VERSCHIL TUSSEN OVERDENKEN EN MINDFULNESS



"Wat als dit fout gaat?"

1

"Laten we ons focussen op het nu."

Stelt beslissingen uit uit angst.

2

Neemt beslissingen met helderheid.

Zit vast in het verleden en de toekomst.

3

Leeft in het moment.

Vergroot problemen.

4

Plaatst problemen in perspectief.

Streeft naar perfectie.

5

Waardeert vooruitgang.

Put je uit door eindeloze analyses.

6

Herstelt energie door bewustzijn.

Leidt met twijfel.

7

Leidt met intentie.

Reageert emotioneel.

8

Reageert doordacht.

Vermijdt risico's.

9

Omarmt onzekerheid met rust.

Vult het hoofd met ruis.

10

Maakt de weg vrij.