

Schema: Ontspanningsoefeningen

In onderstaand schema kun je bijhouden wanneer je welke ontspanningsoefeningen gedaan hebt en hoe ontspannen je voor en na de oefening was. Schrijf bij Opmerkingen op welke moeilijkheden je bij het oefenen tegenkwam of noteer andere dingen die je over de oefeningen kwijt wilt.

Het type oefening kun je als volgt aangeven: 1 = spierontspanning (lang), 2 = spierontspanning (kort), 3 = zelfsuggestie. De mate van ontspanning kun je aangeven met een cijfer tussen 0 en 100. Rond de 50 is normaal, 0 is totaal ontspannen en 100 is maximaal gespannen.

Datum	Type oefening	Mate van spanning voor/na	Opmerkingen
27/07	1	80/60	Mijn gedachten dwaalden steeds af