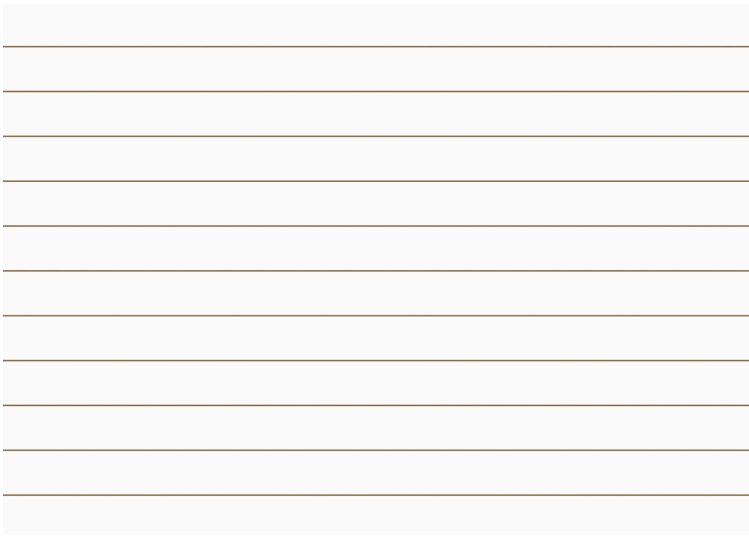


Werkboek Module 1

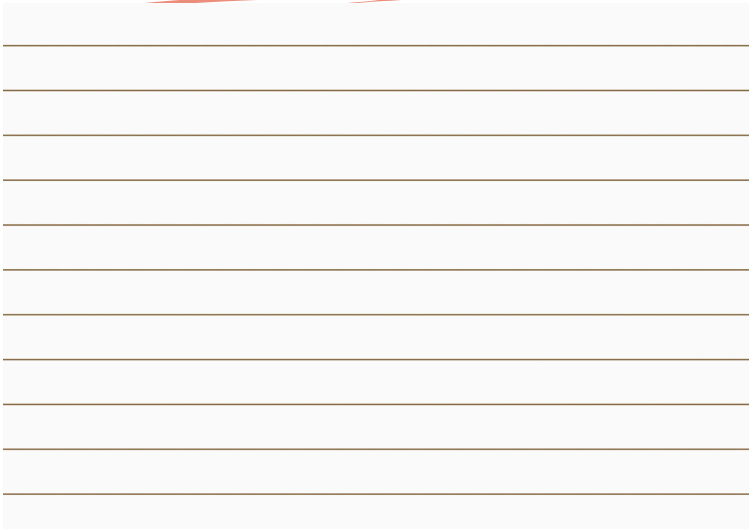
Integreer je Kantel Kennis



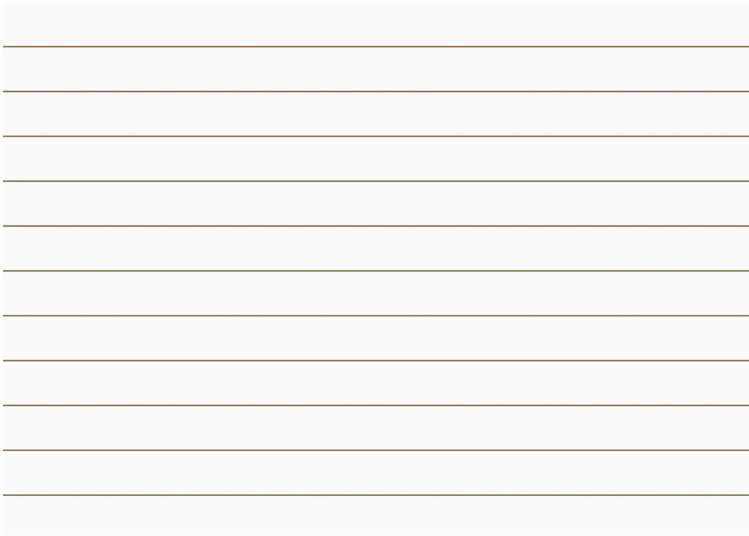
Dit ga ik deze week doen voor mijn body



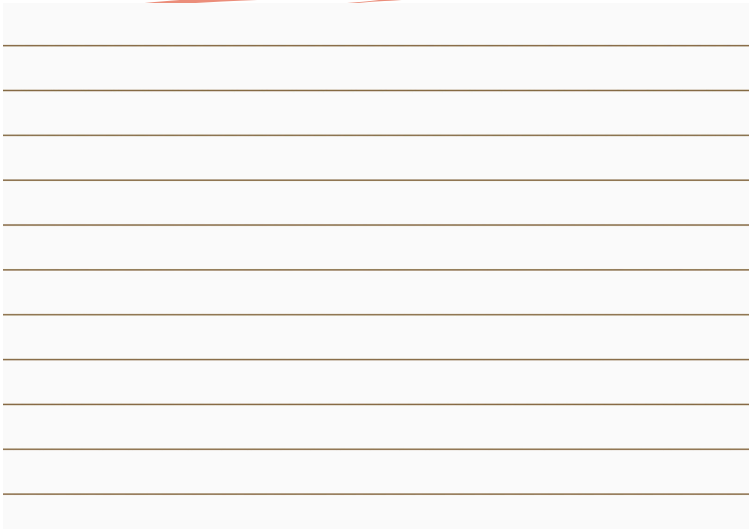
Dit ga ik deze week doen voor mijn mind



Dit ga ik deze week laten



Dit wil ik nooit meer vergeten



Nieuwe Kantel Gewoontes

Module 1

	M	D	W	D	V	Z	Z
_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

DIT GING GOED

DIT WIL NOG IK VERBETEREN

Kantel Video

Conditie, ketens, interne unit, trainingswetten, en meer
Dit wil ik onthouden:

[illegible]

Kantel Video

Conditie, ketens, interne unit, trainingswetten, en meer
Dit wil ik onthouden:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Kantel Meditatie

Dit wil ik onthouden over mediteren:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Kantel Meditatie

Dit is wat ik zelf heb ervaren door te mediteren:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Kantel Kennis

Van angst naar vertrouwen- dit wil ik onthouden

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 horizontal blue or grey lines spaced evenly apart, typical of notebook paper. The lines extend across the entire width of the page, leaving small margins at the top and bottom. There are no vertical lines, text, or other markings on the page.

Kantel Kennis

Oefening: pas het g-schema toe op een eigen situatie

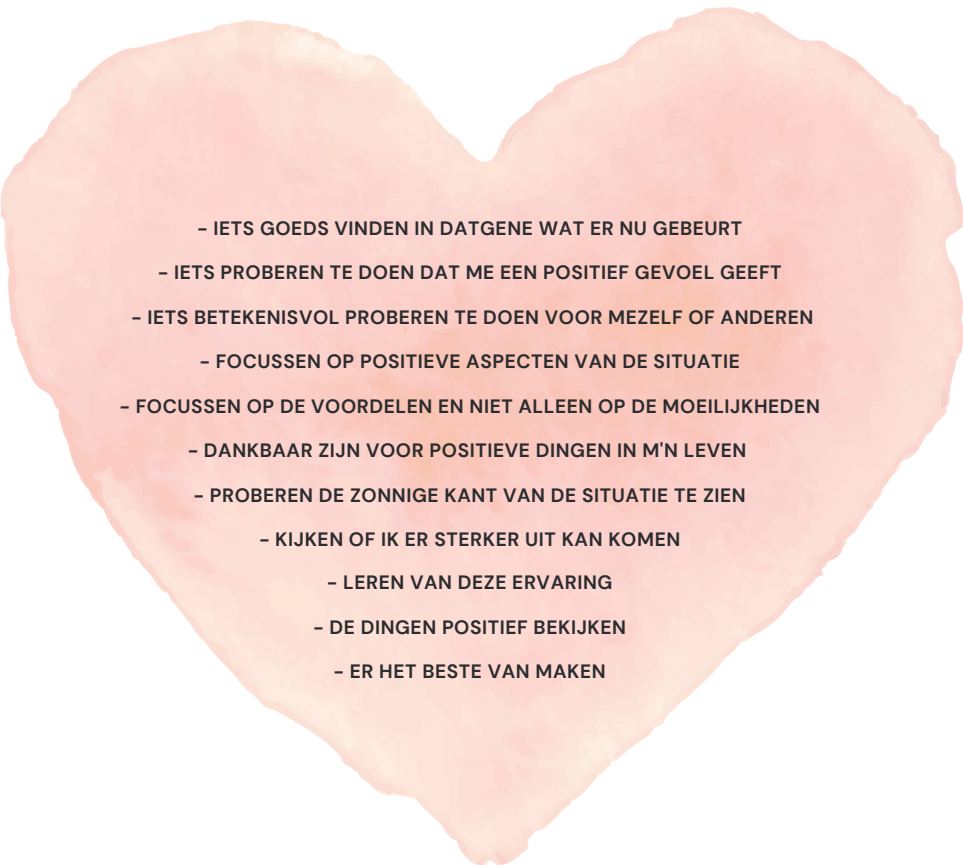
This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no text or other markings on the paper.

Kantel Kennis

Oefening: Stop en doorbreek.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Tijdens het Kantel Programma zal ik...

- 
- IETS GOEDS VINDEN IN DATGENE WAT ER NU GEBEURT
 - IETS PROBEREN TE DOEN DAT ME EEN POSITIEF GEVOEL GEEFT
 - IETS BETEKENISVOL PROBEREN TE DOEN VOOR MEZELF OF ANDEREN
 - FOCUSSEN OP POSITIEVE ASPECTEN VAN DE SITUATIE
 - FOCUSSEN OP DE VOORDELEN EN NIET ALLEEN OP DE MOEILIKHEDEN
 - DANKBAAR ZIJN VOOR POSITIEVE DINGEN IN M'N LEVEN
 - PROBEREN DE ZONNIGE KANT VAN DE SITUATIE TE ZIEN
 - KIJKEN OF IK ER STERKER UIT KAN KOMEN
 - LEREN VAN DEZE ERVARING
 - DE DINGEN POSITIEF BEKIJKEN
 - ER HET BESTE VAN MAKEN

Kantel Vodcast

Dit blijft me bij na het gesprek met Pascale Bruinen

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Kantel Vodcast

Dit blijft me bij na het gesprek met Pascale Bruinen

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Reflectievragen



1. Welke topsportergedachtes zou jij kunnen overnemen tijdens dit Kantel Programma?
2. Wat leerde je bij over je lichaam tijdens deze module?
3. Wat leerde je bij over je geest tijdens deze module?
4. Welke positieve gewoontes op vlak van je body wil je graag integreren in je leven deze week?
5. Welke positieve gewoontes op vlak van je mind wil je graag integreren in je leven deze week?
6. Wie of wat kan je hierbij helpen?
7. Als je weet dat negatieve gedachten en emoties een invloed hebben op je lichaam, hoe hebben deze je in het verleden beïnvloed?
8. Als je weet dat positieve gedachten en emoties een invloed hebben op je lichaam, welke stappen ga jij dan nu zetten om meer positieve emoties en gedachten te ervaren?
9. Welke helpende gedachten kan je cultiveren om niet meer angstig te zijn?
10. Op welke manieren ga je jezelf herinneren aan deze helpende gedachten? (bvb Briefjes aan de spiegel, screensaver, ...)

Antwoorden



A series of 25 horizontal lines for writing answers, evenly spaced and spanning the width of the page.

Antwoorden



A series of horizontal lines for writing answers, consisting of 25 lines.