

Focus

In deze tijd maak je je misschien zorgen en zit je hoofd vol. Deze oefening helpt je focussen op de dingen waar je invloed op hebt.

- Schrijf in de cirkel de dingen op waar je *wel* controle over hebt.
- Schrijf in het vlak buiten de cirkel de dingen op waar je *geen* controle over hebt.

Hoe lang dit gaat duren

Hoe ik anderen kan helpen

Mijn humeur

Wat er gaat
gebeuren

Welke leuke dingen ik bedenk om thuis te doen

Laat de dingen los die je buiten de cirkel hebt opgeschreven. Hier kun je niets aan veranderen.

Richt je aandacht op de dingen die je in de cirkel hebt opgeschreven. Hier heb je wel invloed op!

Of iedereen voldoende
afstand houdt