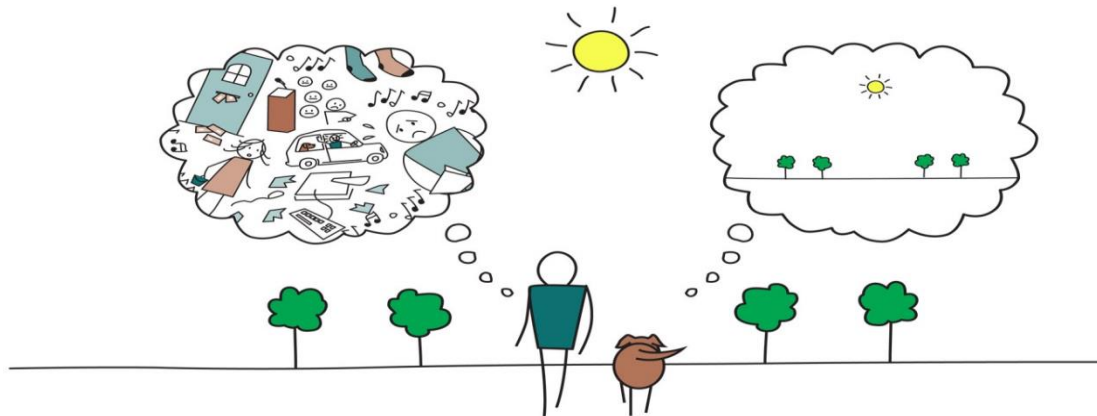


## DENK modus    versus    ZIJN modus



### Mind Full, or Mindful?

Toekomst – Verleden

Nu

Piekeren/ oordelen

Verwonderen/ beschouwen

(goed, fout, mooi, leuk, slecht etc.)

(grappig, bijzonder)

Spierspanning

Ontspanning

Controle/ regie houden (plannen/  
organiseren)

Loslaten (laten gebeuren)

Het "Moet"

Dat "kan"/ "mag"

In je hoofd zijn

In je lichaam zijn

Denken

Voelen

(Kritisch zijn / Zelfafwijzing)

(Mild zijn/ Zelfcompassie)

**Beide modi heb je nodig, maar welke zet je wanneer in? Leer eens wat vaker te "zijn"!! Nee, daar hoeft je niks voor te "doen".**