

Is er iets waar je echt mee worstelt, wat je moeilijk kunt accepteren, en waar je gek van wordt als je er de hele tijd mindful bij stil zou staan?

.....

.....

.....

Wat vind je (als het gaat om dat probleem) van het idee dat je niet altijd mindful hoeft te zijn, dat het oké is dat het niet oké is, en dat het gaat om wat je daadwerkelijk doet met je leven?

.....

.....

.....

.....

Ga je op basis van dit stukje iets veranderen aan de manier waarop je met je probleem omgaat, en zo ja wat?

.....

.....

.....

.....