

CHECKLIST VOOR AAN HET BEGIN VAN JE BOSBAD

Sluit je ogen. Adem je longen een paar keer vol lucht en adem traag weer uit.
Stel jezelf deze vragen:

Zo voel ik mezelf nu:

- Rustig
- Opgejaagd
- Erg gestrest
- Blij
- Moe
- Fit
- Droevig
- Boos
- Verward
- Gelukkig
- Dankbaar
- Liefdevol
- Helder
- Kalm
- Enthousiast
- Verloren
- Terneergeslagen
- Teleurgesteld
- Gefrustreerd
- Hopeloos
- Tevreden
- Jaloers
- Rusteloos
- Weemoedig

Iets anders:

.....

.....

.....

Wat heb ik op dit moment nodig?

- Traag wandelen
- Stevig stappen
- Stilzitten

Iets anders:

Wat hoor ik? Wat ruik ik?

.....

Hoe voelt het bos vandaag aan?

.....

.....

Dit trekt momenteel mijn aandacht:

Geluiden:

.....

Geuren:

.....

Dingen die ik zie:

.....

Iets anders:

.....

Je kunt deze checklist downloaden op www.lannoo.be/nl/zakboek-voor-het-bosbaden

CHECKLIST VOOR AAN HET EIND VAN JE BOSBAD

Sluit je ogen. Adem je longen een paar keer vol lucht en adem traag weer uit. Stel jezelf deze vragen:

Zo voel ik mezelf nu:

- Rustig
- Opgejaagd
- Erg gestrest
- Blij
- Moe
- Fit
- Droevig
- Boos
- Verward
- Gelukkig
- Dankbaar
- Liefdevol
- Helder
- Kalm
- Enthousiast
- Verloren
- Terneergeslagen
- Teleurgesteld
- Gefrustreerd
- Hopeloos
- Tevreden
- Jaloers
- Rusteloos
- Weemoedig

Iets anders:

.....

.....

.....

Dit heb ik gedaan in het bos:

- Traag wandelen
- Stevig stappen
- Stilzitten

Iets anders:

Deze oefening werkte vandaag goed voor mij:

.....

**Is er iets veranderd in de geluiden?
Ruikt het anders?**

.....

**Hoe voel ik me nu?
Is er iets veranderd? Wat dan?**

.....

Mijn energieniveau is:

- hoger
- lager
- hetzelfde

Is er iets gebeurd met mijn humeur?

.....

Wat voelde goed aan in het bos?

.....

Wat was minder gemakkelijk vandaag?

.....

Als je dat fijn vindt, kun je deze checklist voor en na elk bosbad invullen. Zo krijg je een overzicht van wat het bos met je doet en wat voor jou werkt voor een bepaalde gemoedstoestand.

Je kunt deze checklist downloaden op www.lannoo.be/nl/zakboek-voor-het-bosbaden