

WHAT'S ON YOUR MIND - CHALLENGES

Bij **What's on your mind** horen drie challenges die je leren te ontspannen. Ze bieden concrete tools om je weerbaarheid te versterken en je verder te helpen in je persoonlijke ontwikkeling.

Elke challenge begeleidt jou stap voor stap bij het eigen maken van een tool.

Ga naar lessen.youngimpact.nl/thema-mentale-gezondheid en kies een challenge om mee aan de slag te gaan!

Challenge 1 Just breathe

1A Ik haal gemiddeld _____ keer per minuut adem

1B Ik haal adem via mijn _____

1C Mijn hartslag voor de oefening was _____

Na de oefening was het _____

Dit heb ik ervaren tijdens het bewust ademen

Challenge 2 Connect your body

2A In welke spieren merkte je het grootste verschil tussen inspanning en aanspanning?

In welk deel van je lichaam zit spanning waar je het niet had verwacht?

2B Geef aan waar in je lichaam je een reactie voelde:

Wat gebeurde er?

Hoe reageerde je daarop?

Wat voelde je in je lichaam?

Wat dacht je?



