

# Voorbereiding oefening Angsten en Zorgen

Maak een lijst van alle zorgen, angsten, twijfels of gedachten die niet behulpzaam zijn. Hiermee kunnen tijdens de cursus de oefeningen gedaan worden zodat je je op een kalme, natuurlijke bevalling kan voorbereiden. Brainstorm en schrijf je gedachten op in de onderstaande lijst, in welke volgorde aan ook.

Geef elke zorg, angst of twijfel een nummer tussen 1 en 10 om aan te geven hoe sterk dit gevoel is. 1 is een zwak gevoel en 10 een heel sterk gevoel. Sommige mensen schrijven een paar dingen op en sommige gaan op de achterkant verder.

Bespreek jouw lijst met die van jouw partner zodat je allebei van elkaar weet wat er speelt. De lijst kan zich op een combinatie van verschillende dingen richten zoals familie, financiën, verantwoordelijkheden, lichaam, carrière, gezondheid, emoties, veranderingen in jouw leven, enzovoort.

Dit is jouw persoonlijke lijst om mee te nemen naar de cursus. Wat op deze lijst staat wordt niet gedeeld met de klas of de docente, tenzij jij dat natuurlijk graag wilt (ik zou het wel heel fijn vinden als je 1 angst/zorg deelt, het maakt de voorbeelden en oefeningen persoonlijker en iedereen leert er wat van!).

<b>Angsten, zorgen, twijfels of gedachten die niet behulpzaam zijn</b>	<b>1-10</b>