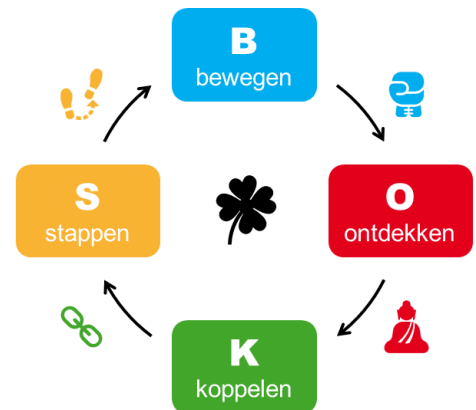


BOKS

reflectie document



B(ewegen)

Welke boks oefeningen zijn je het meest bijgebleven uit de les?

O(ontdekken)

Wat heb je ontdekt tijdens deze oefeningen? Wat heb je ervaren? En hoe reageerde je hierop (met welke gedachten, gevoelens, gedrag)?

K(oppelen)

Kan je deze ervaring en reactie koppelen aan een andere context? Wat herken je hiervan bijvoorbeeld in je leven, werk, business, relatie etc.?

S(tappen)

Welke stappen zou je kunnen zetten om in plaats van automatisch te reageren bewust in actie te komen?