**Les 8. Evaluatie les en uitwisseling ervaringen met thuis mediteren**

Beantwoord voor de volgende les de volgende vragen:

Wat was je persoonlijke doel aan het begin van de cursus?

…………………………………………………………………………………………………..

…………………………………………………………………………………………………..

Welk cijfer gaf je daar toen voor en naar welk cijfer wilde je toe groeien?

…………………………………………………………………………………………………..

Welk cijfer geef je jezelf nu?

…………………………………………………………………………………………………..

Hoe vaak heb je de afgelopen weken gemiddeld thuis gemediteerd?

…………………………………………………………………………………………………..

Heb je andere, nieuwe goede gewoontes ontwikkeld?

…………………………………………………………………………………………………..

Wat wil je de komende (drie) maanden investeren?

…………………………………………………………………………………………………..

Wat zijn je drie belangrijkste leerervaringen?

1:………………………………………………………………………………………………...

…………………………………………………………………………………………………..

2:………………………………………………………………………………………………...

…………………………………………………………………………………………………..3:………………………………………………………………………………………………...

…………………………………………………………………………………………………..

Heb je nog vragen, uitdagingen die we in de les aandacht moeten geven zodat je verder kunt?

…………………………………………………………………………………………………..…………………………………………………………………………………………………..

Neem deze hand-out ingevuld mee naar de komende les!!!