

## LICENTIE ISALA

# MENTALE VOORBEREIDING

Deze mentale voorbereiding kun je pas doen nadat je je hebt aangemeld via de [Isala-link](#) en de Friendly Eyes-app hebt geïnstalleerd

### Instructies vóór de eerste zoombijeenkomst op woensdag 6 mei van 20.00 tot 21.00

1. Kijk naar alle lessen in Lesson Section 1 (34 minuten)
2. Download de gebruikershandleiding bij de eerste les
3. Kies in welke taal je het praktijkgedeelte wilt doen en kijk naar de 6 films in de praktijk voorbereiding (21 minuten)
4. Download het Mindset doel boek, online te vinden bij Praktijk Voorbereiding.
5. **Vul vóór de eerste bijeenkomst je innerlijke doel in op de daarvoor bestemde bladzijde en print deze uit**, samen met de volgende pagina's:
  - Dagelijks bewustwordingsschema week 1
  - Reflecties en inzichten

Het Mindset Doel Boek kun je downloaden in de praktijkvoorbereiding sectie, die opent nadat je Lesson-Section 1 hebt bekeken

