



Leren reflecteren

Lukt het jou om op onderstaande uitspraken een reflectie te maken? Maak per zin twee reflecties: één eenvoudige (tekst of inhoud) en één complexe (bijvoorbeeld op gevoel, betekenis, proces, dubbelzijdig of overschatten).

1. Heeft u zelf ooit gerookt? Niet? Ja dan begrijpt u me niet. Het is echt heel moeilijk om te stoppen met roken.
2. Ik denk dat ik wat voorzichtiger geworden ben maar ik ben gewoon bang dat die pijn weer terugkomt.
3. Ik wandel nu elke dag maar dat dieet volgen is lastig: vooral die kantine op mijn werk...daar hebben ze zo'n lekkere dingen, echt!
4. Misschien dat het op langere termijn wel werkt maar nu krijg ik alleen maar meer pijn van die oefeningen.
5. De vorige keer heeft Jan-Pieter me behandeld, die begreep mij veel beter!
6. Ik weet dat het beter is voor mijn zoontje om minder te snoepen maar ik wil ook niet altijd die strijd aan gaan met hem. We hebben al zoveel ruzie samen.
7. Als ik niet kan wandelen zoals vroeger, dan hoeft het voor mij niet meer.
8. Natuurlijk is het beter om die oefeningen te doen maar het is zo druk de laatste tijd. Ik heb gewoon geen tijd om ze te doen.
9. Nog meer bewegen? Ik werk zo hard overdag dat ik daar s 'avonds geen puf meer voor heb.
10. Ik dacht dat u me zou gaan masseren en nu moet ik opeens allemaal pijnlijke oefeningen doen.
11. Het liefst wil ik over twee maanden 20 kilo lichter zijn.
12. Ik zal het even uitleggen want als je zo jong bent als jij begrijp je dit soort dingen nog niet.
13. Als ik dat er ook nog bij moet doen dan wordt het vast teveel. Toch?
14. Ach dit helpt toch niet, dat heb ik al eens eerder geprobeerd.