

11.06 Thuiswerk voor de week na sessie 11

Neem één dag in de week vrij!

1. Oefen elke dag 10 tot 15 minuten met of zonder cd.
2. Kijk of het belangrijk is om je nog bezig te houden met het plan om de kans op 'onderuitgaan' te verminderen in situaties die risicovol voor jou zijn.
3. Gebruik de 3-minuten ademruimte telkens als je onaangename gevoelens bespeurt. Bemerkt wanneer kleine onaangename gevoelens grotere onaangename gevoelens en negatieve gedachten triggeren.
4. Voeg de 3-minuten ademruimte ook in je dagelijks leven in, zonder dat er van een speciale situatie sprake is.
5. Tracht je in tal van eenvoudige dagelijkse situaties even bewust te worden en te blijven van hoe je je lichaam (of een deel ervan) ervaart, en van je adem. Gewoon bewustzijn om het bewustzijn als beste levenshouding.