

3.10 Thuiswerk voor de week na sessie 3

Neem één dag in de week vrij!

1. Gebruik op dag 1, 3 en 5 de cd met de adem-zitmeditatie tot en met track 13 (nog niet de rest!). Beluister de inleidende delen zo vaak als je zinvol vindt. Hierop staan instructies voor een korte lichaamsmeditatie en er wordt uitgelegd hoe je je aandacht kunt richten op je adem, je buik en je hele lichaam. Dit kan steeds meer gaan fungeren als een anker en je helpen stabiel te blijven, ook al stormt het in je.
2. Gebruik op dag 2, 4 en 6 de cd van de bodyscan en observeer je reacties, inclusief eventuele veroordelingen, zonder oordeel en met mildheid. Realiseer je steeds: het hoeft niet aangenaam te zijn, het hoeft niet te 'lukken'. Alleen de inspanning telt.
3. Pas de nieuwe 3-minuten ademruimte driemaal daags toe, op van tevoren vastgestelde tijden.
4. Vul het 'logboek van onprettige gebeurtenissen' in (één item per dag). Wees je bewust van de gedachten, gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen die je ervaart bij een onprettige gebeurtenis terwijl die plaatsvindt. Noteer dit zo gedetailleerd mogelijk in het logboek. Wat zijn de onprettige gebeurtenissen (hoe groot of klein ook) die je van je stuk brengen of waar je 'niet tegen kunt'?
5. Blijf letten op aandachtig eten en kies weer een dagelijkse bezigheid om aandachtigheid te beoefenen.
6. Lees een paar keer op een rustig moment de informatie van deze week en eventueel ook van de vorige week.