

6.08 Thuiswerk voor de week na sessie 6

Neem één dag in de week vrij!

1. Doe elke dag een lange oefening. Doe bij voorkeur een paar keer de volledige adem/zitmeditatie, vooral de moeilijkere delen. Op de andere dagen kun je kiezen tussen de bodyscan en de bewegingsoefeningen.
2. Oefen 3 maal per dag op tevoren vastgestelde tijden de 3-minuten ademruimte.
3. Gebruik deze 3-minuten ademruimte telkens als je onaangename gevoelens bespeurt. Oefen om je met je aandacht welbewust op onaangename ervaringen te richten. Ga dan terug naar jezelf en doe alles om je niet mee te laten slepen door impulsen of gedachten.
4. Blijf aandachtigheid oefenen in het dagelijks leven, zoals bij terugkerende bezigheden en bij het eten.
5. Lees de teksten over denken en gedachten meerdere keren. Dit is een zeer belangrijk gebied om tot nieuwe inzichten en houdingen te komen. Een verkeerde werking van gedachten en een verkeerd omgaan ermee ligt aan de wortel van het meeste lijden van ons!

