

8.09 Thuiswerk voor de week na sessie 8

Neem één dag in de week vrij!

1. Oefen elke dag 40 minuten met een of meer langere oefeningen. Wissel af: soms met cd 1,3 of 4, soms met cd 5 en misschien ook soms zonder. Of combineer een gedeelte met de loopmeditatie.
2. Probeer je steeds vaker in je dagelijks lopen bewust te worden van het gevoel van je voeten, benen, je hele lichaam en het contact met de grond, de relatie met de aarde.
3. Gebruik de 3-minuten ademruimte telkens wanneer je onaangename gevoelens bespeurt.
4. 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.
5. Lees nog eens wat van de teksten door. Bijvoorbeeld over het lichaam of de adem. Of het omgaan met moeilijke gevoelens en met gedachten. Geregeld lezen van de teksten helpt om de ervaringen beter binnen te laten komen.