

9.12 Thuiswerk voor de week na sessie 9

Neem één dag in de week vrij!

1. Oefen elke dag 10 tot 15 minuten met of zonder cd 10.
2. Gebruik de 3-minuten ademruimte telkens als je onaangename gevoelens bespeurt. Bemerkt wanneer kleine onaangename gevoelens grotere onaangename gevoelens en negatieve gedachten teweegbrengen.
3. Voeg de 3-minuten ademruimte ook in je dagelijks leven in, zonder dat er van een speciale situatie sprake is.
4. Tracht je in tal van eenvoudige dagelijkse situaties even bewust te worden van hoe je je lichaam (of een deel ervan) ervaart, en van je adem. Blijf letten op je eten en op alledaagse activiteiten.
5. Kijk eventueel nog eens naar enkele teksten.