

## 5.13 Thuiswerk voor de week na sessie 5

Neem één dag in de week vrij!

1. Oefen op dag 1, 3 en 5 met cd 3 de totale adem/zitmeditatie. Als je merkt dat het geheel van deze oefening je te veel is, laat dan eventueel bepaalde delen weg. Op de andere dagen kun je kiezen tussen deze oefening, de bodyscan, en de yogaoefeningen.
2. Oefen 3 maal per dag, op tevoren vastgestelde tijden, de 3-minuten ademruimte, zodat die steeds vanzelfsprekender wordt voor je. Om bij jezelf terug te komen als situaties je aanvliegen of overvallen en je jezelf dreigt te verliezen.
3. Gebruik de 3-minuten ademruimte nu ook telkens als je onaangename gevoelens bespeurt. Oefen daarmee! Bemerkt wanneer kleine onaangename gevoelens snel grotere onaangename gevoelens en negatieve gedachten in gang zetten. Ga nu ook doelbewust met je aandacht naar de plaatsen van spanning, zoals in de uitgebreide versie werd beschreven. Anker je vastbesloten en doe alles om je niet mee te laten slepen door impulsen of gedachten die zich voordoen alsof ze de waarheid zijn.
4. Blijf zo aandachtig mogelijk eten en tracht voeling met jezelf te houden bij dagelijkse handelingen.
5. Lees op een rustig moment nog eens wat teksten door.