

## Sessie 3 De ademhaling

### Inhoud

- 3.01 Volgen van de ademhaling
- 3.02 De ademhaling
- 3.03 De 3-minuten ademruimte
- 3.04 Ervarend zien (ill.)
- 3.05 Als gedachten je gevangen nemen (ill./verh.)
- 3.06 De Herberg (verh.)
- 3.07 De ongenode gasten
- 3.08 De koning met de drie zonen (verh.)
- 3.09 De parachute blijven weven, Ruzie maken, Mijn feest (verh.)
- 3.10 Thuiswerk voor de week na sessie 3

### 3.01 Volgen van de ademhaling

De ademhaling

- brengt je terug naar het huidige moment - het hier en nu.
- is altijd beschikbaar, als een anker, een veilige haven, waar je ook bent.
- kan je beleving veranderen. Ze kan je blik verruimen en je een breder perspectief geven om de dingen te bekijken.

Het helpt als je goed rechtop gaat zitten (en toch comfortabel), met je hoofd, nek en rug in één lijn – dit drukt je waardigheid uit.

Oefen op een stoel of op de vloer.

- Als je een stoel gebruikt, kies er dan een met een rechte rugleuning, waarbij je voeten plat op de grond kunnen staan. Leun, als het kan, niet tegen de rugleuning en houd je ruggengraat recht.
- Als je liever op de grond zit, neem dan een stevig, dik kussen zodat je 7 tot 4 centimeter van de vloer af zit.

*[Uit Segal, Williams en Teasdale (2004): Aandachtgerichte cognitieve therapie bij depressie, uitgeverij Nieuwezijds, licht aangepast]*

Je zult merken hoe jij je het beste kunt concentreren op je ademhaling:

- of je je liever richt op de ademtocht door je neus of mond, of juist op de beweging van je borst of buik.
- of je daarbij liever telt, of dat je zacht in jezelf 'in – uit' zegt.

Het belangrijkste is dat je steeds meer onderscheid gaat maken tussen wat prikkels doen (een lichamelijke gewaarwording, een geluid, een gedachte of een gevoel) en hoe jij hiermee omgaat – wat jij doet.

Erger je je aan een geluid, of laat je het komen en gaan? Geef je jezelf op je kop omdat je je ergert, of glimlach je erom? Word je bezorgd omdat je iets voelt in je lichaam, of aanvaard je het? Denk je dat je het nooit leert en dat je je tijd beter kan besteden, of zeg je: 'Oké, daar is mijn oude vertrouwde ongeduld weer.'

Alleen al de ontdekking dat niet de prikkel de baas is over jou, maar dat je deze registreert en kunt verwerken zoals jij wilt, maakt de ademmeditatie van onschatbare waarde.

*[Uit: Aandachtstraining, leven in de maalstroom, Helen Dowling Instituut]*

## 3.02 De ademhaling

Ademen is leven. Je zou de ademhaling kunnen zien als een draad of een ketting die alle gebeurtenissen in je leven vanaf je geboorte tot aan je dood met elkaar verbindt. De ademhaling is er altijd, elk moment. Ze gaat vanzelf.

Het ritme van je ademhaling is op een natuurlijke wijze sterk verbonden met je activiteiten en gevoelens. Is het je ooit opgevallen dat de ademhaling verandert met je stemming? Kort en oppervlakkig als je gespannen of boos bent, sneller als je opgewonden bent. Voluit als je gelukkig bent en bijna verdwenen als je bang bent?

Meestal merken we onze ademhaling niet op; ze is er gewoon, we denken er niet aan. Daarom is één van de eerste dingen die we bij de aandachtstraining leren, het contact maken met de ademhaling. Het volgen van je ademhaling brengt je bewustzijn onmiddellijk bij je lichaam. Je ademhaling werkt als een anker voor je aandacht en als een veilige haven. Wanneer je een paar momenten met je aandacht naar je ademhaling gaat, kom je in contact met dat onverstoorbare ritme van in- en uitgaan, ook al blijft er tumult om je heen bestaan.

Als je bewust ademhaalt, helpt je dat om je lichaam en je geest tot rust te brengen. Hierdoor kun je je met grotere kalmte en met een scherpere en ruimere blik van je gedachten en gevoelens bewust zijn. En met dit bewustzijn krijg je het gevoel meer bewegingsvrijheid te hebben, meer overzicht en keuzemogelijkheden, ook in een stressvolle situatie. En zelfs als je dit niet ervaart, is het toch zeer heilzaam!

Je ademhaling volgen betekent haar alleen maar 'volgen', niet méér dan dat.

Je hoeft niet extra op haar te letten of haar te 'verbeteren'. Ga niet de strijd met haar aan; je hoeft haar niet onder controle te krijgen. Het is ook niet de bedoeling dat je over je ademhaling gaat nadenken. Alleen maar waarnemen, haar 'van een afstandje' van binnenuit voelen, op een belangstellende manier.

Het kan zijn dat je bemerkt dat je adem, wanneer je haar voor het eerst volgt, ineens niet meer natuurlijk gaat en verkramppt. Dit gaat meestal vanzelf over als je deze oefening vaker doet. Ook hier geldt: neem het waar als verschijnsel en grijp niet in. Je doet niets verkeerd. En zoals altijd: mocht zich toch iets zeer beangstigends voordoen, dan kun je altijd de oefening stoppen en er in de training op terugkomen.

### 3.03 De 3-minuten ademruimte

#### 1. *Bewustzijn van jezelf: je voelen, je denken en je lichaam*

Ga liefst in een rechte, comfortabele houding zitten, met je voeten op de grond en zo mogelijk de ogen gesloten (je kunt dit in alledaagse situaties naar eigen inzicht aanpassen).

Vraag je af en bemerk: wat zijn mijn gevoelens van dit moment, welke gedachten zijn er en wat ervaar ik in mijn lichaam? Constateer het alleen, ga niet meedenken of voelen. Grijp nergens in in, verander niets. Geef alles bestaansrecht en sta het toe er te zijn. Bemerk zo al je ervaringen van het moment, ook als ze (heel) onaangenaam zijn. Het kan erg helpen om dat wat je ervaart bewust in gedachten te benoemen, bijvoorbeeld 'boosheid', 'angst', 'oordeel', 'gedachten'. Vind je eigen woorden en vormen. Schep er, met zo veel mogelijk zachtheid en vriendelijkheid, ruimte voor.

#### 2. *Concentratie op de ademhaling*

Breng dan je volle aandacht naar je ademhaling. Voel de in- en uitstroom van je adem door je neus of mond en het op- en neergaan van je buik, als je adem je buik bereikt. Anders het op- en neergaan van je borst.

Gebruik, als je dat prettig vindt, een hulpmiddel, bijvoorbeeld het meetellen met de ademhaling, het 'in'-'uit' zeggen, of het beeld van een golf.

De focus op je ademhaling kan steeds meer gaan fungeren als anker om je in het heden te brengen en daarin (in het heden) meer vertrouwen in jezelf te krijgen; zelfs bij emotionele stormen. Het helpt je ook d n bij jezelf te kunnen blijven.

#### 3. *Uitbreiding en verruiming naar je lichaam*

Voel nu je lichaam als een geheel, als een soort ruimte waarin alle ervaringen gebeuren: merk je houding, je gezichtsuitdrukking, plekken die sterker voelen. Daarin kun je ook de adem gaan ervaren. En meer op de achtergrond blijven alle ervaringen van dit moment aanwezig, die gewoon mogen blijven bestaan en hun weg zullen vinden.

#### 4. *En als je wilt, richt je de aandacht op de plek waar je onbehagen, spanning of weerstand voelt.*

Richt je aandacht op die plek, met milde open aandacht, en adem er naartoe. Wanneer je uitademt, maak je jezelf zachter en stel je jezelf steeds meer open.

Zeg dan tegen jezelf: 'Het is oké wat ik voel. Laat het er maar zijn, zolang het er is.'

En stel jezelf de vraag: 'Hoe kan ik nu op een goede manier voor mezelf zorgen?'

Op deze wijze zorg je ervoor dat je je 'automatische piloot-reacties' niet de baas laat zijn. Je komt weer in het leven van nu. Je schept ruimte om bewust een antwoord te geven op de situatie, in plaats van als een automaat te reageren. En dat is de kern van deze training.

*(Uit: Segal, Williams en Teasdale (2004): Aandachtgerichte cognitieve therapie bij depressie, Uitgeverij Nieuwezijds, licht aangepast)*

### 3.04 Ervarend zien

'De werkelijkheid, raak haar aan, al is het maar met je ogen, en het ontglipt je.'  
*(Eva Gerlach, dichter)*

De dichter weet niet wat zij schrijft. Ze zit in een klein zeilbootje en vangt de wind op. Daar komen die prachtige teksten vandaan die ook haarzelf verrukken en verrassen. Die zijn helemaal niet van haar. Die zijn veel groter dan haar wil en intellect.'  
*(Maaïke Meijer, Trouw, april 2012)*

Ik was net de hele dag in de Biesbosch wezen varen met een kano. Daar heerste rust maar bepaald geen stilstand... Je hoorde het zachte geluid van water dat vriendelijk uiteenwijkt tegen de boeg van de boot... steeds klonk geplons... overal was ruisend riet, roepende en tjilpende vogels.  
De wereld stond geen moment stil en toch gaf het allemaal een indruk van grote rust. Op een bepaald moment was ik tot stilstand gekomen. Ik zat alleen op een steigertje.  
Wat heb ik gezien? Groen, geel, blauw, bruin water, zonnigheid, sappigheid, rust.  
Als ik nauwkeuriger zou zijn en 'paardebloemen, wilgen, riet in het water, zon op het steigerhout' zou zeggen, is dat waar, maar dat geeft de sensatie niet weer.  
Kijken is, als je echt kijkt, iets zonder woorden.  
Je verdwijnt zozeer in je kijken dat de wereld niet langer gevoeld wordt als een tegenover dat moet worden benoemd. Het is meer zo dat alles er is, overweldigend aanwezig.  
Jij bent er zelf niet, alsof je de wereld erop betrapt op hoe ze is zonder dat iemand kijkt - wat niet kan.  
*(Marjoleine de Vos, NRC Handelsblad, mei 2011)*

#### *Stilte*

Telkens als het stil om je heen is, kun je naar de stilte luisteren.  
Dat betekent dat je de stilte opmerkt. Besteed er aandacht aan.  
Door te luisteren naar de stilte wek je de dimensie van innerlijke stilte in jezelf, omdat je alleen door innerlijke stilte bewust kunt worden van de stilte om je heen.  
Merk op dat je, op het moment dat je de stilte om je heen opmerkt, niet denkt.  
Je bent je van alles bewust, maar je denkt niet.  
En je bent er helemaal bij.  
*(Uit: Eckhart Tolle [2003]: De stilte spreekt, AnkhHermes)*

### 3.05 Als gedachten je gevangen nemen

#### *De hartaanval van Peter*

Het is opmerkelijk hoe bevrijdend het werkt te zien dat je gedachten slechts gedachten zijn en niet 'Jezelf' of 'de Werkelijkheid'.

Je denkt bijvoorbeeld dat je vandaag een bepaald aantal dingen moet doen. Je herkent het niet als een gedachte, maar handelt alsof het 'de waarheid' is. Zo heb je, vaak zonder het te beseffen, 'een werkelijkheid' geschapen waarin je echt gelooft. Je gelooft écht dat al die dingen vandaag gedaan moeten worden.

Peter had niet zo lang geleden een hartaanval gehad en wilde, begrijpelijk, een volgende voorkomen. Hij stond om tien uur 's avonds, enigszins uitgeput, met de tuinlampen aan op de oprit zijn auto te wassen, toen hij tot een ingrijpende ontdekking kwam. Hij kreeg plotseling de ingeving dat hij dit helemaal niet *hoefde* te doen. Het was het onvermijdelijke gevolg van het feit dat hij zich, zoals altijd, 's ochtends een aantal dingen had voorgenomen en daarna de hele dag maar probeerde die dingen die hij zich had voorgenomen ook die dag voor elkaar te krijgen. Hij kreeg door wat hij zichzelf aandeed. Hij begreep dat hij er zó van overtuigd was dat dat dan allemaal ook die dag gedaan móést worden, dat het nooit in hem opgekomen was dat dat maar een idee was.

Een gedachte is maar een gedachte, en niet de hele waarheid!

*[Uit Segal, Williams en Teasdale (2004): Aandachtgerichte cognitieve therapie bij depressie, uitgeverij Nieuwezijds, licht aangepast]*

#### *De planning van Pad - in de doe-modus*

Op een morgen zat Pad in bed en schreef op een stuk papier: 'Lijst van dingen die ik vandaag moet doen.'

Toen schreef hij: 'Wakker worden.' Aangezien hij dat laatste al had gedaan, kon hij dat meteen doorstrepen. Toen schreef hij een plan voor de rest van de dag op het papier: 'Ontbijten, Aankleden, Naar Kikker gaan, Met Kikker wandelen, Middageten, Dutje doen, Spelletjes met Kikker, Avondeten. Slapen gaan.'

Hij stond op en werkte de lijst af; hij streepte elk onderdeel door zodra het uitgevoerd was. Toen hij voor Kikkers deur stond, zei hij: 'Op mijn lijst staat dat wij samen gaan wandelen.' Dat deden ze en Pad haalde een streep door 'Met Kikker wandelen.'

Toen sloeg het noodlot toe: een harde windstoot blies het lijstje uit Pads hand.

Kikker wilde er achteraan, maar die arme Pad kon dat niet – het stond niet op de lijst! Dus terwijl Pad roerloos bleef zitten, rende Kikker achter het lijstje aan, kilometer na kilometer – maar vergeefs, hij kon het gewoon niet te pakken krijgen en kwam met lege handen bij de ongelukkige Pad terug. Pad wist helemaal niet meer wat er stond op zijn lijst van dingen die hij moest doen. Dus bleef hij daar zitten en deed niets. Kikker zat bij hem. Ten slotte merkte Kikker op dat het donker begon te worden en dat ze moesten slapen gaan.

'Slapen gaan!' schreeuwde Pad triomfantelijk. 'Dat stond als laatste op mijn lijst!' Dus schreef Pad met een stok op de grond: 'Slapen gaan.' Toen haalde hij er een streep door, opgetogen dat hij eindelijk zijn dag helemaal had doorgestreept. En toen gingen Kikker en Pad slapen.

*[Uit: Williams, Teasdale, Segal, Kabat-Zinn (2007): Mindfulness en de bevrijding van depressie, uitgeverij Nieuwezijds, licht aangepast]*

### 3.06 De Herberg

Ons mens-zijn is als een herberg  
elke dag komen er nieuwe gasten.

Vrolijkheid, somberheid, een slechte bui,  
Er daagt even bewustzijn...  
Als een onverwachte bezoeker.

Verwelkom ze allen en bied ze een gastvrij onthaal!  
Ook al zijn het een hoop zorgen  
Die je huis overhóóp halen.

Behandel toch elke gast met respect.  
Misschien ruimt hij iets bij je op  
En maakt zo plaats voor iets nieuws, iets goeds.

De sombere gedachte, de schaamte, de boosaardigheid.  
Treed ze lachend bij de deur tegemoet!  
En nodig ze binnen.

Wees dankbaar voor wie er maar komt  
Want ieder van hen is gestuurd  
als een gids uit het onbekende.

Rumi (13e eeuwse Soefi-dichter)

*[Uit Segal, Williams en Teasdale (2004): Aandachtgerichte cognitieve therapie bij depressie, uitgeverij Nieuwezijds, licht aangepast]*

### 3.07 De ongenode gasten

We laten ons, veel meer dan ons lief is en vaak zonder het zelf te beseffen, in beslag nemen door onze gasten. Ze bezetten ons huis. En voor we er erg in hebben, is onze hele dag gevuld met aandacht voor hen. En waar blijven we zelf? Dat zou nog tot daar aan toe zijn, als ze ons goed deden. Maar het zijn, integendeel, vaak types die ons, zelfs onbedoeld, schade toebrengen. Je kunt die ongenode gasten in de gaten krijgen en doorkrijgen dat je je niet met hen hoeft bezig te houden, laat staan speciale aandacht hoeft te geven. Toch moet je hen niet de deur proberen te weigeren, want je voedt ze dan juist! Hou je er ook niet mee bezig of ze al wat minder vaak komen.

Verwelkom je ongenode gasten zo vriendelijk als je kunt en zorg er tegelijk voor dat hun last zo beperkt mogelijk blijft. Besteed even aandacht aan ze, bijvoorbeeld met de gedachte: 'O, daar hebben we hem weer', 'Wat vervelend' of 'Wat heb ik vandaag een last van haar.'

Laat je niet verleiden tot strijd tegen hen! En dát is een heel nieuw soort strijd vóór onszelf, een gezonde strijd, maar geen hardhandige. Belangrijke hulpmiddelen hierbij zijn de ankers zoals het volgen van je adem of het ervaren van je lichaam. Maar er zijn ook andere mogelijkheden: er even over praten met iemand, iets anders gaan doen, verstandige gedachten oproepen, bidden. De gast zal wel op de achtergrond in je bewustzijn blijven, soms misschien zelfs stormachtig, dat valt niet te voorkomen. Je vrijheid begint groter te worden. Je wordt weer herbergier van je eigen herberg. En die gast vertrekt echt ooit.

Raar of niet raar: naarmate je een onaangename gast vriendelijker behandelt, wordt hij langzaam minder lastig en onaangenaam.

Stel je eens voor: met je pijn, je moeheid, je slechte humeur, je afkeuring... je omarmt ze, je heet ze lachend welkom bij de deur. 'Mijn moeheid, welkom! Hoe voel je je vandaag? Kom binnen, je bent mijn vlees en bloed. Je kunt wel wat liefde en zachtheid gebruiken. Kom erin.'

Een oude indiaan gaf zijn kleinzoon eens onderricht over het leven.

'Binnen in me is een gevecht gaande,' zei hij tegen de jongen. Het is een afschuwelijk gevecht tussen twee wolven.

De ene wolf is slecht; hij is woede, jaloezie, hebzucht, verwaandheid, schuld, wrok. Leugens, valse trots, superioriteit en veel ego. De andere wolf is goed – hij is vreugde, vrede, liefde. Hoop, kalmte, nederigheid, vriendelijkheid, vrijgevigheid en compassie. Binnen in jou woedt dezelfde strijd, en bij ieder ander ook.'

De kleinzoon dacht enkele ogenblikken na en vroeg aan zijn grootvader:

'Welke wolf gaat het gevecht winnen?'

De oude man glimlachte en antwoordde: 'Degene die je voedt.'



### 3.08 De koning met de drie zonen

Een koning had eens drie zonen.

De eerste was knap en heel geliefd. En toen hij 21 was, liet de koning voor hem een paleis in de stad bouwen.

De tweede zoon was intelligent en heel geliefd. Toen hij 21 werd, liet zijn vader ook voor hem een paleis in de stad bouwen.

De derde zoon was nors en hij was niet knap of intelligent. En hij was níét erg geliefd. Toen hĳ 21 werd, zeiden de raadslieden van de koning: 'Er is geen plaats meer in de stad. Laat buiten de stad een paleis voor uw zoon bouwen. U kunt er een bastion van laten maken en een paar van uw wachten meesturen. Dan kan hij niet aangevallen worden door schurken die zich buiten de stadsmuren ophouden.'

De koning luisterde en liet zo'n paleis bouwen en stuurde een paar van zijn soldaten mee om het te beschermen.

Een jaar later zond de zoon een boodschap aan zijn vader: 'Ik kan hier niet wonen. De schurken zijn te sterk.' Toen zeiden de raadslieden: 'Laat dan een paleis bouwen dat groter en sterker is. Een kilometer of 30 buiten de stad en weg van die schurken. En als hij meer soldaten krijgt, zal hij aanvallen van langstreckende nomadenstammen gemakkelijk kunnen weerstaan.'

En de koning luisterde weer en liet zo'n paleis bouwen en stuurde 100 van zijn soldaten mee om het te beschermen.

Een jaar later kwam er weer een bericht van de zoon: 'Ik kan hier echt niet wonen. De stammen zijn te sterk.' Toen zeiden de raadslieden: 'Laat dan een kasteel bouwen, een groot kasteel, 150 km van hier. Het moet groot genoeg zijn om 500 soldaten te herbergen en sterk genoeg om aanvallen van naburige volkeren af te slaan.'

Opnieuw luisterde de koning en liet zo'n kasteel bouwen en stuurde 500 soldaten om het te beschermen.

Een jaar later zond de zoon wéér een bericht naar de koning: 'Vader, de aanvallen van de naburige volkeren zijn te sterk en als ze voor een derde keer aanvallen, vrees ik voor mijn leven en dat van al uw soldaten.'

Hierop zei de koning: 'Laat hem dan maar bij mij in het paleis komen wonen. Het is beter dat ik van mijn zoon leer hóúden dan dat ik álle energie en alle reserves van mijn koninkrijk aanwend om hem op afstand te houden.'

*[Uit Segal, Williams en Teasdale (2004): Aandachtgerichte cognitieve therapie bij depressie, uitgeverij Nieuwezijds, licht aangepast]*

## 3.09 De parachute blijven weven, Ruzie maken, Mijn feest

### De parachute blijven weven

Waarom moet je iedere dag mediteren en oefenen en niet alleen in de grootste spanning en crisis? Het is alsof je een parachute aan het weven bent. Dat doe je niet vlak voor je uit het vliegtuig springt. Dat doe je dag na dag, op goede en slechte dagen, op drukke en rustige dagen, zodat, wanneer je hem nodig hebt, de parachute klaar is.

Raquel, een cursiste, zei: 'Ik ben nog steeds ziek en ik heb nog steeds pijn, maar ik voel me veel beter. Als ik thuis ben, doe ik alles met veel aandacht en geduld. Ik heb mijn parachute altijd bij me en hij wordt steeds sterker.'

*[Uit Segal, Williams en Teasdale (2004): Aandachtgerichte cognitieve therapie bij depressie, uitgeverij Nieuwezijds, licht aangepast]*

### De kunst van ruzie maken... of van het veranderen van een gewoonte

Er waren eens twee monniken die al 40 jaar bij elkaar woonden en nog nooit ruzie hadden gehad.

Op een dag zei de ene tegen de andere: 'Vind je niet dat het eens tijd wordt dat we ruzie hebben, al is het maar één keer?'

'Goed,' antwoordde de andere monnik. 'Laten we maar gelijk beginnen. Waar zullen we eens ruzie over maken?'

'Over dit stuk brood misschien?' opperde de eerste monnik.

'Oké, laten we ruzie maken over dit brood, hoe gaan we dat aanpakken?' vroeg de tweede.

'Dit stuk brood is van mij en van mij alleen!' zei de eerste monnik.

'O ja? Houd het dan maar,' zei de tweede...

### Mijn feest

'Als ik speciaal de tijd neem om echt aandacht te schenken aan alles wat er zoal in me gebeurt, doe ik alsof ik een feest geef. Maar ik weet tevoren dat ik mijn voorkeuren heb en niet iedereen die komt, is voor mij even prettig en gemakkelijk.

Ilse, die altijd zo populair doet, Floris die ik niet kan overslaan...

Maar ik begroet alle gasten op gelijke wijze en neem de tijd om met ieder wat tijd door te brengen en wat te drinken. Het is soms verrassend hoe je beeld verandert als je echt de tijd neemt om naar je gast te luisteren.'

*[cursist Tinge]*

### 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.