

## 2.10 Thuiswerk voor de week na sessie 2

Neem één dag in de week vrij!

1. Doe dagelijks de bodyscan-oefening. Laat alle verwachtingen die er zijn links liggen, oefen gewoon alleen. Laat steeds je ervaring je ervaring zijn. Kijk hoe zinvol het voor je is (delen van) de inleiding opnieuw te beluisteren.
2. Vul het huiswerklogboek dagelijks in, hoe het ook was.
3. Doe dagelijks 5 tot 10 minuten de ademoefening.
4. Vul het 'logboek van prettige gebeurtenissen' in (één per dag). Wees je bewust van de gedachten, gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen die je ervaart bij een prettige gebeurtenis terwijl die plaatsvindt. Noteer dit zo gedetailleerd mogelijk in het logboek.
5. Kies een nieuwe alledaagse bezigheid uit en probeer je hiervan, wanneer je deze uitvoert, van moment tot moment bewust te zijn. Je kunt er ook voor kiezen je aandacht te richten op één aspect van een bepaalde handeling. Bijvoorbeeld: het water dat op je hoofd valt als je een douche neemt, de wind die langs je gezicht strijkt als je fietst, of de beweging van je hand en arm tijdens het tandenpoetsen. Wat je maar wilt. Zo biedt het dagelijks leven tal van mogelijkheden je aandacht te richten en aanwezig te zijn bij dat wat je aan het doen bent.
6. Probeer één maaltijd zo lang mogelijk (dit is soms heel kort!) bewust te eten. Proef, ruik, zie en voel het eten met volle aandacht. Pak de draad weer op zodra je er aan denkt. Onthoud: Elk moment is een nieuw begin. Ook hier kun je er voor kiezen je aandacht te richten op één aspect van het eten.
7. Lees de informatie