

Sessie 1 Wat is mindfulness?

De automatische piloot, de doe- en zijn-modus en het lichaam

Inhoud

- 1.01 Mindfulness en de automatische piloot
- 1.02 De doe-modus
- 1.03 De zijn-modus
- 1.04 Omgaan met lichamelijke pijn
- 1.05 Omgaan met moeheid
- 1.06 De bodyscan: ervaringen van een deelnemster (ill.)
- 1.07 De man op de heuvel (verh.)
- 1.08 'Ik kan het niet,' zei ik. 'Ik kan het niet...' (verh.)
- 1.09 'Genieten, niet luieren' (verh.)
- 1.10 Spelregels bij de aandachtgerichte trainingssessies
- 1.11 Over het thuiswerk
- 1.12 Thuiswerk voor de week na sessie 1