

1.12 Thuiswerk voor de week na sessie 1

Neem één dag in de week vrij!

1. Doe dagelijks de bodyscan-oefening (cd 1: track 04-12), behalve als je anders afgesproken hebt. Beluister de inleidende delen zo vaak als je zinvol vindt. Verwacht niet iets speciaals te voelen of te bereiken. Doe ook niet extra je best! Het komt vanzelf. Laat gewoon je ervaring je ervaring zijn.
2. Vul het huiswerkregistratieformulier dagelijks in, hoe het ook gegaan is.
3. Kies een dagelijkse bezigheid uit en probeer, wanneer je deze uitvoert, je bewust te zijn van de gewaarwordingen in je lichaam, net als bij de rozijnoefening. Mogelijkheden zijn: tanden poetsen, douchen, je afdrogen, je aankleden, vuilnis buiten zetten, fietsen en nog veel meer. Het is vaak makkelijker één activiteit voor een week te kiezen, maar je kunt ook afwisselen. Concentreer je op 'bewust-zijn' wat je aan het doen bent, terwijl je het doet. Dit betekent niet erover gaan denken, maar voeling hebben: lichamelijk, zintuiglijk voelen wat je doet.
4. Probeer zo lang mogelijk, al is het maar 3 seconden, tijdens één maaltijd bewust te eten. Proef, ruik, zie en voel het eten met volle aandacht.
5. Lees een (paar) keer op een rustig moment de informatie van deze week.
6. Start een dagboek en noteer elke dag één ervaring die jou goed heeft gedaan, of waar je tevreden mee of dankbaar voor was.