

## Webinar Mindfulness les 2

We starten om 19:00 uur

- ✓ Internetverbinding gecheckt?
- ✓ Geluid aan?
- ✓ Chatveld 'Questions' open?
- ✓ Meditatie-ervaringen klaarstaan?



## Bijeenkomst 2

Ademhaling

## Even wennen...



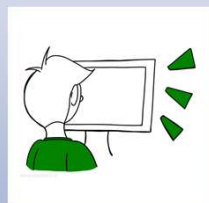
## Motivatiepagina Les 1

- Smileylijst
- Verdiepende vragen ontdekt?



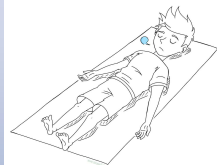
## Terugblik les 1

- Vaardigheid bewust aandacht naar dit moment brengen
- Gedachten en emoties observeren
- Uit je automatische piloot stappen
- Dagelijkse activiteit
- Aandachtig eten of drinken



## Ervaringen Bodyscan

Meditatie-ervaring in Questions



## Nabespreking Bodyscan

Dank voor het delen van je ervaringen



## Vaardigheden 'focussen' en 'kiezen'

- Labelen van gedachten en emoties
- Aandacht terugbrengen naar je lichaam
- Opmerken van lichaamssignalen



## Observeren gedachten en gevoelens

Speelse houding



## Rozijn-oefening

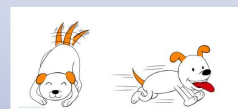
- Al je zintuigen gebruiken
- Beeftgenomen door je geest?
- Gedachten, gevoelens en lichamelijke sensaties waarnemen
- Focus oefenen tijdens eet-of drinkmomenten



## Uit je automatische piloot stappen

Tijdens een dagelijkse activiteit

- Zintuigen actief gebruiken
- Observeren hoe je afdwaalt
- Waar gaat je aandacht naartoe als je bent afgeleid?
- Aandacht vriendelijk terugbrengen naar het tandenpoetsen
- Je gevoel of emotie opmerken
- Aandacht bij lichamelijke gewaarwordingen





## Gebabbel van je geest

Vragen?

## Waar staan we vandaag bij stil?

- Zitmeditatie Ademhaling
- Emoties observeren
- Piekeren stoppen
- Lichamelijke zithouding
- Ademhaling als anker
- Ontdekken obstakels
- Vertalen naar dagelijks leven



## Zithouding in meditatie

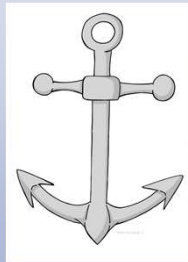
- Voorkeurshouding
- Lichaam en geest zijn één
- Kleermakerszit, meditatiekussen of -bankje of stoel
- Los van de leuning
- Houding opbouwen
- Af en toe checken en opnieuw opbouwen



## Zitmeditatie Ademhaling



## Ademhaling als anker



## Tegenstelling of balans?

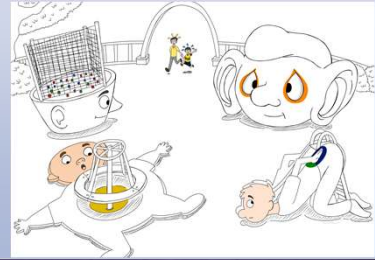
- Rechtop blijven zitten en niets forceren
- Nieuwsgierig naar weerstand, ongemak of pijn
- Hoe wil je geest dat oplossen?
- Nieuwsgierig naar lichaamssignalen zonder ze op te lossen
- Vaardigheden moed en geduld

## En je innerlijke houding?

- Vriendelijk voor jezelf
- Starten met aardig te zijn voor je lichaam
- Beginnen met tevreden te zijn met je lichaam zoals het nu is
- Lichaam eigen tempo laten bepalen om los te laten

## Houding tijdens meditatie

- Nieuwsgierig
- Verwonderd
- Blij
- Onderzoekend
- Trots

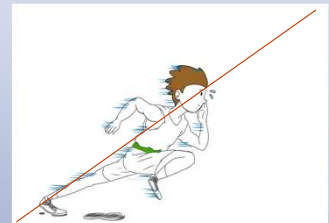


## Poll

Innerlijke houding

## Streven loslaten

- Streven loslaten
- Taal van je geest
- Mild zijn



## Van A naar B

Mediteren = Bij B komen  
door bij A te blijven



## Ademhaling

Van je hoofd naar je hart



## Ritme in oefenen

- Één keer een commitment maken
- Jezelf verbinden met je voornemen



## Twijfelvragen

- Deze afspraak met jezelf volgen zonder je af te vragen of je:
  - tijd hebt...
  - zin hebt om te oefenen...
  - het nut heeft...
  - het je iets oplevert...



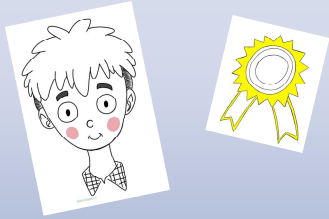
## Resultaat

Vrijheid en zachte discipline in één

## Verankeren mediteren

Wekker zetten  
op vast moment





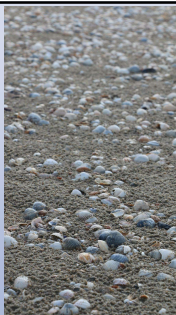
Een besluit is pas een besluit...  
als het is uitgevoerd

## Ontdekken obstakels

Welke obstakels kom je tegen met oefenen?

- Met het écht doen van je meditaties
- In de meditaties zelf

## Obstakels



Ze zijn er in allerlei  
soorten en maten

## Korte Ademruimte



[www.clooser2.nl](http://www.clooser2.nl)

## Gelukkig zijn

...vraagt een actieve houding



## Je geest gaat op reis

...als hij onbewust is



# Dagdromen en piekeren

70% Niet-helpende gedachten



# Prettige gebeurtenissen



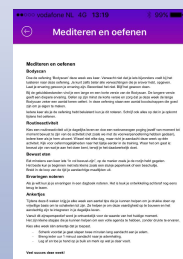
# Prettige gebeurtenis waarnemen

- Herkennen van dit moment
- Opmerken van
  - gedachten
  - gevoelens
  - lichamelijke gewaarwordingen



# Deze week

- Zitmeditatie Ademhaling
- Korte Ademruimte
- Ontdekken obstakels
- Motivatiepagina
- Prettige gebeurtenis
- Nieuwe routineactiviteit



# Vragen?

Stel ze in nu in 'Questions'



Veel plezier met verder ontdekken!

We zien elkaar volgende week weer bij les 3