

Zitmeditatie

Oefen de geleide 'Zitmeditatie' de komende dagen en schrijf je meditatie-ervaringen op.

Hoormeditatie

Wissel de Zitmeditatie eens af met de 'Hoormeditatie'. Oefen met het vergroten en verkleinen van je aandacht, en leer anders met geluiden om te gaan. Schrijf je ervaringen met deze meditatie op.

Korte Ademruimte

Oefen de 'Korte Ademruimte' drie maal per dag. Schrijf alle opmerkingen/moeilijkheden die je tegenkomt op. Probeer een vast ritme in je dag te ontwikkelen voor je ademruimte.

Ademruimte Coping

Oefen de 'Ademruimte Coping' iedere keer als je onplezierige gevoelens hebt. Een klein onprettig gevoel is voldoende om mee te oefenen.

Onprettige gebeurtenissenkalender (Vraag 3 in de ervaringsvragen)

Noteer je onprettige gebeurtenissen en gebruik dit als een mogelijkheid om je echt bewust te worden van de gedachten, gevoelens en lichamelijke sensaties tijdens een onplezierige gebeurtenis, op het moment dat het gebeurt.

Merk ze op en schrijf het snel daarna op, in detail (beschrijf bijv. de woorden of beelden waarin de gedachten kwamen en de precieze aard en locatie van de lichamelijke sensaties). Wat zijn de onplezierige gebeurtenissen die je uit je evenwicht brengen of angstig of gespannen maken (het maakt niet uit hoe groot of klein ze zijn)?

Ankertjes

- Oefen met het bewust stoppen met een activiteit en met het bewust beginnen met de volgende activiteit. Start het omschakelen steeds met één bewuste ademhaling.
- Geef regelmatig aandacht aan je gezicht en verzacht.
- Ben je één keer per dag bewust van het verloop van je automatische gedachte. Hoe bepaalt deze gedachte je handelen of het niet-handelen (door bijvoorbeeld je meditatie uit te stellen)?

Optie: Lees een inspirerend boek

Suggesties

- *Waar je ook gaat, daar ben je, Jon Kabat-Zinn*
- *Handboek meditatief ontspannen, Jon Kabat-Zinn*
- *Mindfulness en bevrijding van depressie, Mark Williams, Jon Kabat-Zinn, e.a.*
- *Angst beheersen met aandacht, Jeffrey Brantley*
- *Mindfulness, David Dewulf*
- *Mindful gelukkig, David Dewulf*
- *Mindfulness, Edel Maex*
- *Grenzen stellen, Anselm Grün*
- *Een levensregel voor beginners, Wil Derkse*
- *Misschien wisten zij alles, Toon Tellegen*

Veel succes deze week!