

Mediteren en oefenen les 4

Les 5 in de Mindfulness+ Free App

Zitmeditatie Acceptatie

Doe dagelijks de 'Zitmeditatie Acceptatie'. Leer je weerstanden, je ongemak of je pijn kennen en ontwikkel een beeld van de relatie die je ermee hebt.

De Herberg

Doe deze week ook een keer de meditatie 'De Herberg', en kijk of deze metafoor je aanspreekt als middel om tot actieve acceptatie te komen.

Korte Ademruimte

Sta een paar maal per dag stil. Neem een ademruimte. Probeer de systematiek van de ademruimte hierbij te volgen (stilstaan bij gedachten, gevoelens, wat voel je in je lichaam, aandacht naar de ademhaling, uitbreiden naar het hele lichaam en voelen hoe je hele lichaam ademt).

Ademruimte Coping

Sta een paar maal per dag stil bij of na moeilijke momenten. Neem een ademruimte. Probeer ook nu de systematiek van de ademruimte hierbij te volgen.

Formuleer je innerlijk besluit

Formuleer je innerlijk besluit. Je innerlijk besluit is kort en helpend geformuleerd. Herhaal dit besluit de komende weken aan het begin en einde van je meditaties drie keer. Gebruik steeds dezelfde woorden zodat er een nieuw 'mentaal karrenspoor' ontstaat. Je bewustzijn hoeft dit na verloop van tijd alleen maar te volgen.

Heb je moeite om regelmaat in je oefeningen te brengen, formuleer dan een innerlijk besluit dat je oefenen ondersteunt.

Ankertjes

- Schenk aandacht aan je typische denkpatronen. Glimlach ernaar.
- Geef extra aandacht aan het benoemen van je gevoelens.
- Lees: 'Een volle agenda, maar niet druk' van dit hoofdstuk door. Neem, met deze tekst in gedachten, je eigen ervaring van werkdruk eens onder de loep. Welke ruimte zie je om veranderingen in je werkpatroon aan te brengen? Zet je bevindingen voor jezelf op papier.

Optie: Oordelen loslaten

Je kunt de oefening 'Oordelen Loslaten' deze week een keer doen, aansluitend op de 'Zitmeditatie'. Of je kunt ervoor kiezen om deze oefening na de training een keer te proberen.

Probeer de momenten dat je oordeelt vanuit je gewoontepatronen door de dag heen te herkennen.

Herken je hierbij een ineffectieve kerngedachte?

(Let op! Deze meditatie zit in les 6 in de Mindfulness+ Free App.)

Veel succes deze week!