

Mediteren en oefenen les 5

Les 7 in de Mindfulness+ Free App

Eigen meditatieprogramma

Kies uit de verschillende vormen van meditatieoefeningen die je nu kent en maak daarmee een meditatieplan voor komende drie maanden. Gebruik de vragenlijst op het einde van dit hoofdstuk om eerst een beeld te vormen van datgene dat je bent tegengekomen van jezelf, zodat je daar inzicht in krijgt. Maak een plan dat bij je past en je motiveert om je meditatiepraktijk een stevige basis te geven. Werk zowel de meditaties als de aandachtsankertjes gedurende de dag uit.

Actieplan

Maak een actieplan voor noodgevallen. De uitleg vind je op het einde van deze les. Een noodgeval betekent dat jij of je omgeving alarmsignalen hebben opgemerkt die erop wijzen dat je terugvalt in oud gedrag, sombere stemmingen of niet-helpende piekergedachten. Zet het op papier en communiceer het met anderen als je hen wilt betrekken bij je plan.

Ademruimte

Oefen de 'Korte Ademruimte' en doe telkens wanneer je onaangename gedachten of gevoelens bespeurt de 'Ademruimte Coping'. Neem bij een onprettige stemming een actiestap. Het kan nuttig zijn jezelf eraan te herinneren dat wat je in moeilijke tijden nodig hebt, datgene is wat je in de loop van deze cursus al heel vaak geoefend hebt.

Bergmeditatie

Oefen deze week de 'Bergmeditatie' drie keer zodat je hem wat beter leert kennen. Je kunt dan besluiten of je hem in je meditatieprogramma in wilt plannen.

Bewustwording

Sta iedere dag een paar minuten stil bij het feit dat deze training gaat stoppen. Wat merk je dan in je lichaam, je geest en gevoel?

Stil staan

Neem eenmaal een half uur de tijd om stil te staan bij deze training. Doe dit aan de hand van de volgende vragen:

- Wat heb ik gewaardeerd in deze training?
- Wat vond ik moeilijk in deze training?
- Welke verandering neem ik bij mezelf waar?

Ankertjes

- Neem extra tijd om te genieten van kleine dingen.
- Adem met de vraag: 'Wat is werkelijk belangrijk voor me?'
- Doe iets nieuws, doorbreek je routine.

Optie: De Bioscoop

Je kunt ervoor kiezen om deze week ook een keer de meditatie 'Bioscoop' te doen, om je observerende blik te oefenen en de patronen in je gedachten beter te leren kennen.

Veel succes deze week!