

Eigen meditatieprogramma

Je staat nu op eigen benen. Het meditatieprogramma dat je voor jezelf gemaakt hebt, is de basis voor het verder integreren van mindfulness in je leven en je dagelijkse activiteiten.

Zorg ervoor dat je, ongeacht de omstandigheden, elke dag mediteert, als is het maar kort. Een dag overslaan betekent dat je uit je ritme bent en een nieuwe keuze moet maken. Daarmee maak je het jezelf moeilijker dan nodig is.

Actieplan

Bij een onprettige stemming start je met de 'Ademruimte Coping' en kiest dan of je verder mediteert of een actiestap neemt. Informeer mensen om je heen over je voornemens en vraag hen je te helpen de draad van het mediteren op te pakken als het verwatert.

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.

Ademruimte

Oefen de 'Korte Ademruimte' en telkens wanneer je onaangename gedachten of gevoelens bespeurt de 'Ademruimte Coping'-oefening.

Meermeditatie

In de laatste bijeenkomst heb je de 'Meermeditatie' gedaan en als er voldoende tijd was de 'Hartmeditatie'. Kijk of je deze week of in de loop van de komende week deze meditaties wat beter kunt leren kennen.

Hartmeditatie

De 'Hartmeditatie' is een fijne meditatie om compassie te oefenen. Als je oplettend bent op wat er in je leven gebeurt, zal je ongetwijfeld veel omstandigheden tegenkomen waarin de 'Hartmeditatie' je kan helpen goed voor jezelf en voor anderen te zorgen.

Veel succes met je wakkere leven.