

# Training Live Mindfulness Online

## ☞ Stap 1

Download de **Mindfulness Plus Free App** in de [AppStore](#) of [Google PlayStore](#).

De inleiding en de eerste les zijn gratis. De andere lessen kosten éénmalig per les 0,99 of 1,09 euro (afhankelijk van je aanbieder).

Kies voor 'Basis': je volgt namelijk de lessen van de basistraining.

Lees voordat je start met de training de teksten uit "00. Inleiding Mindfulness"

## ☞ Stap 2

Woon de **Onlineles** bij. De les wordt gegeven in de vorm van een Webinar: een live, online bijeenkomst. Deze volg je dus thuis achter de computer of laptop. Op hetzelfde moment zit de trainer ook achter de computer en vertelt alles over deze les.

Log 10 minuten voor de Onlineles start, in via jouw persoonlijke trainingspagina. Zorg ervoor dat je op tijd aanwezig bent, de les begint stipt op de aangegeven aanvangstijd.

## ☞ Stap 3

**Oefen** met de geluidsbestanden (dit zijn meditatie-oefeningen) in de App. In de tekst 'Mediteren en oefenen' staat precies wat je elke week gaat oefenen. *Tip: oefen elke dag op hetzelfde moment.*

Met de functie 'Favorieten' in de App, kun je meditaties gemakkelijk terugvinden. Om meditaties aan je favorieten toe te voegen, klik je bij 'Meditaties' op de ster voor de meditatie die je toe wilt voegen. De meditaties met een ingekleurde ster, komen automatisch bij 'Favorieten' te staan.

Houd voor jezelf bij wat jouw ervaringen zijn tijdens het oefenen. Deze ervaringen deel je in het kort via de chat tijdens de volgende onlineles. Vanaf de tweede les deel je deze bij het nabespreken van de afgelopen week.

## ☞ Stap 4

Na een aantal keer oefenen bekijk je de **Motivatiepagina** van de afgelopen les via jouw trainingspagina, en beantwoord je de **Ervaringsvragen**: vragen die gaan over jouw ervaring met het oefenen van de mindfulness vaardigheden. De vragen helpen je om bewuste aandacht toepassen in jouw persoonlijke leven eigen te maken. Je kunt deze vragen dus niet 'goed' of 'fout' beantwoorden. Het gaat om jouw eigen ervaring.

Als je ervoor gekozen hebt om schriftelijke feedback te ontvangen op jouw ervaringsvragen, dan ontvang je deze binnen één week na het versturen van de ervaringsvragen. De feedback ondersteunt je in jouw persoonlijke proces om mindfulness onder de knie te krijgen.



Robin