

Mindfulness Online les 6

We starten om 19:00 uur

Uw trainer is Karien Cloostermans

- ✔ Internetverbinding gecheckt?
- ✔ Geluid aan?
- ✔ Chatveld 'Questions' open?
- ✔ Meditatie-ervaringen klaarstaan?



Meditaties nu gratis te beluisteren op Spotify, Apple Music en andere muziekstreams



Terugblik les 5

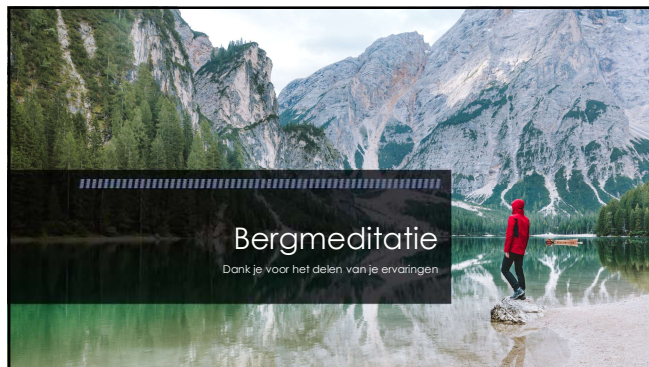
- Omgaan met stress, piekeren en sombere buien
- Alarmsignalen
- Bergmeditatie
- Ademruimte Coping
- Innerlijk besluit

www.C2Mindfulness.nl



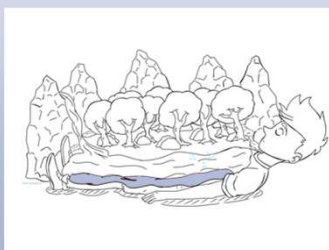
Bergmeditatie

Kun je jouw ervaringen nu delen in Questions?



Waar staan we vandaag bij stil?

- Meermeditatie
- Hartmeditatie
- Flow
- Commitment
- Ankertjes
- Meditatieprogramma

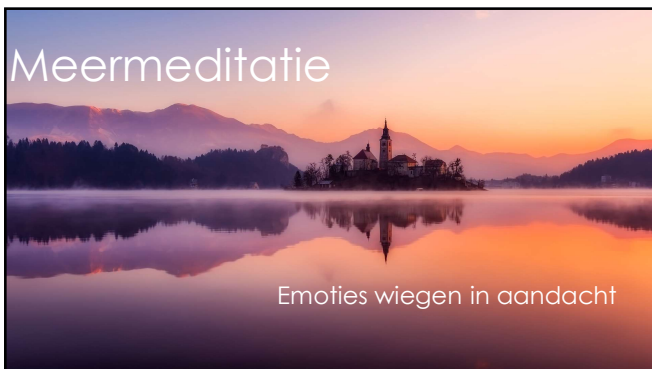


Poll

Herken je emoties als je mediteert?

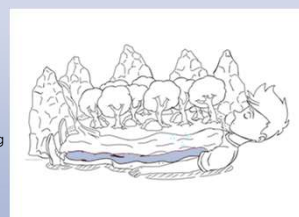
Meermeditatie

Emoties wiegen in aandacht



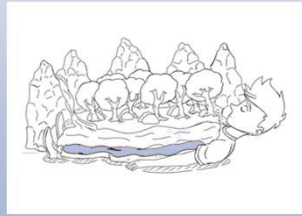
Hoe doe je dat?

- Liggende houding
- Meer voorstellen
- Samenvallen met je liggende houding
- Alles dragen in aandacht



Hoe doe je dat?

- Spelen met aandacht
- Rust ervaren op de bodem van het meer
- Met aandacht bij de achterkant van je lichaam
- Verbinden met je emoties



Op weg naar flow

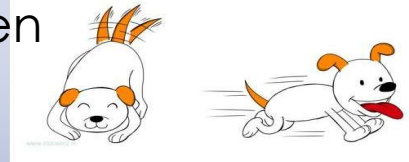
Aandacht als way of life
Ankertjes in je leven

Werken aan een taak dit moment



Aandacht hebben voor je innerlijke houding

Afdwalen



Besluit te blijven waar je bent: In dit moment

Minuscule, kleine moment



Ook een beetje vooruitlopen is vooruitlopen

Commitment



Spanningsboog



is de tijd
waarvan jij inschat
dat je gefocust bezig
kunt zijn

Opgaan in de
taak waar je
mee bezig bent



Een volle agenda, maar niet druk



Gaat dit vanzelf?

Flow stroomt

Meditatieprogramma



Ritme in mediteren

Vanaf nu hoort het bij je leven



Poll

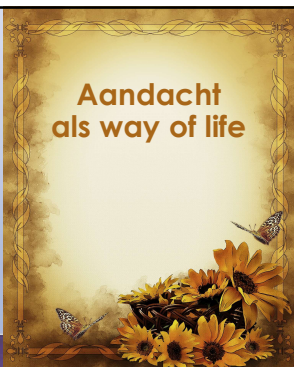
Heb je ritme in je meditatiepraktijk?

Geestelijke hygiëne



Net als douchen en tandenpoetsen

**Aandacht
als way of life**



Je licht laten schijnen

in de wereld

Hartmeditatie



Hartmeditatie

- Compassievolle houding uitbreiden
- Hoe is je reactie op uitbreiden van compassie?
- Hoeveel invloed verlang je?
- Oordelen zijn interessant



Hoe doe je dat?

- Hoe verhoud jij je tot anderen?
- Grenzen aangeven wordt zacht en vriendelijk
- Roeiboot



Motivatiepagina Les 6

Nog een keer de Motivatiepagina bezoeken...

Evaluatie op Motivatiepagina Les 6

Hoe heb je deze onlinetraining ervaren?

Verdieping mindfulness



Je hebt het allemaal zelf in huis

Dank je wel

Namens alle medewerkers van Cloosier2

Ik adem in
Ik adem uit
Volledig bewust
Land ik in dit moment

**Laat je licht
schijnen!**

