

10.08 Thuiswerk voor de week na sessie 10

Neem één dag in de week vrij!

1. Oefen elke dag 10 tot 15 minuten met of zonder cd.
2. Gebruik de 3-minuten ademruimte telkens als je onaangename gevoelens bespeurt. Bemerkt wanneer kleine onaangename gevoelens grotere onaangename gevoelens en negatieve gedachten triggeren.
3. Voeg de 3-minuten ademruimte ook in je dagelijks leven in, zonder dat er van een speciale situatie sprake is.
4. Maak aan de hand van de formulieren die je meegekregen hebt een plan om het risico van 'onderuitgaan' te minimaliseren.
5. Tracht je in tal van eenvoudige dagelijkse situaties even bewust te worden en te blijven van hoe je je lichaam (of een deel ervan) ervaart, en van je adem. Maar let steeds op: niet als prestatie maar als iets waar je steeds makkelijker even aan denkt en wat jou goed doet.
6. Luister, nu je veel eigen ervaring hebt, nog eens belangrijke gedeelten van de inleidingen bij cd 1 en cd 3 af.