

## 1.11 Over het thuiswerk

In deze training ben je bezig diepgewortelde gewoonten te vervangen door andere, gezondere. Dit gaat niet vanzelf. Om zo veel mogelijk aan de training te hebben, is het heel belangrijk dat je ook thuis een uur per dag aan de training besteedt.

Maar het kan zijn dat dat er niet in zit en dat het je onmogelijk valt het thuiswerk te doen, of dat je voelt dat het je zelfs tegenwerkt, omdat je het te goed wilt doen of de druk te groot is. Dat is geen falen! Overleg dan met ons hoe je het beste te werk kunt gaan.

Noteer alles waar je tegen aanloopt op je formulier en probeer eventuele gevoelens van falen als oefening mee te nemen. Beschouw het worstelen ermee ook als een aandachtsoefening, waarbij je je heel bewust kunt zijn van de strijd met jezelf.

Alles draait om je intentie. Dan leer je vanzelf wel het verschil kennen tussen het jezelf te makkelijk en te moeilijk maken.

Steeds geldt: jij blijft de baas.

Voor ons zijn je notities belangrijke informatie om je gerichte persoonlijke aanwijzingen te kunnen geven.