

## 4.09 Thuiswerk voor de week na sessie 4

Neem één dag in de week vrij!

1. Oefen op dag 1, 3 en 5 gedurende 45 minuten met de cd met de yoga-oefeningen. Je kunt de staande of de liggende doen of een eigen samenstelling maken. Op de andere dagen kun je de adem/zitmeditatie (cd 3 tot en met track 13) doen of de bodyscan.
2. Oefen 3 maal per dag op tevoren vastgestelde tijden de 3-minuten ademruimte, zodat die steeds vanzelfsprekender wordt voor je. Om bij jezelf terug te komen wanneer situaties je aanvliegen of overvallen en je jezelf dreigt te verliezen.
3. Gebruik deze 3-minuten ademruimte nu ook telkens als je onaangename gevoelens bespeurt. Oefen daarmee! Kleine onaangename gevoelens kunnen soms heel snel grotere onaangename gevoelens en negatieve gedachten uitlokken. Het is heel belangrijk te leren om onmiddellijk en vastbesloten naar je anker te gaan en je niet mee te laten slepen door impulsen of gedachten die zich voordoen alsof ze de waarheid zijn.
4. Blijf zo veel als mogelijk aandachtig bij het eten en bij dagelijkse bezigheden.
5. Lees, op een rustig moment, de teksten die je tot nu toe meegekregen hebt nog eens aandachtig door. Misschien vallen je nieuwe dingen op.