

01-04-2020 1e training

Wat verwacht ik van de training: meer in het nu leven, zorgen los te laten, niet gehaast zijn, dankbaar zijn, rust ervaren, minder piekeren.

Belangrijk: nieuwsgierige houding, mild zijn voor mezelf, niet oordelen; wat ik waarneem en voel is oké, waar laten zijn wat is, mezelf toestaan te zijn zoals ik ben,

Bij het afdwalen door gedachten kies ik er voor om mijn focus terug te brengen naar hetgeen waar ik mee bezig ben. Dit heb ik geoefend in de ademhalingsoefening, wanneer ik door omgeving of gedachten afdwaalde heb ik de keuze gemaakt om terug te gaan naar mijn ademhaling hierdoor kan ik het andere loslaten.

Bij oefenen ben ik bang dat ik afdwaal, dat ik dicht bij mijn gevoel, dat ik me niet houdt aan voorgenomen oefenmoment, dat ik niet voldoende tijd neem voor mezelf

Commitment om te oefenen is aanwezig.

Deze week de bodyscan oefenen, signaleren wanneer je afdwaalt en kiezen om de focus weer terug te brengen. Kiezen waar je mee bezig bent.

Dit doe ik na het avondeten of in de ochtend.

Zintuigen gebruiken; bewust voelen, horen, ruiken, proeven, deze week oefen ik dit tijdens de lunch.

Routineactiviteit: gezicht wassen

Ervaring rozijnoefening: ik stond er open voor, ontdekte nieuwe dingen zoals dat een rozijn geluid maakt, opvallend dat er een bepaalde lichtinval was. Afgeleid was ik niet.