

Aantekening tijdens video les 1:

Wat wil ik bereiken?

- * Rustig worden
- * Minder piekeren
- * Geen angstaanvallen meer
- * Leren genieten en in het moment zijn

Geest = hond

Nieuwsgierige houding aannemen tov lichaam

Afdwalen is niet erg, kies er bewust voor weer terug met je aandacht naar ademhaling te gaan, dit lukt, en voelt goed.

Geest richt zich automatisch op buiten (gevaar) en niet op binnen.

Verhalen in je hoofd leiden je af van je lichaam (binnen). Er zijn verschillende soorten verhalen, en je hoofd maakt je wijs dat ze allemaal belangrijk zijn en waar!

Focus oefenen -> Bodyscan

Zweven= puppy helemaal los, niet in het hier en nu, niet goed. Schud jezelf dan wakker.

Ontspannen is fijn, maar niet het doel van de oefening. Het hoeft ook niet leuk te zijn.

Vaak afgeleid -> Moe

Herken dat je afgeleid bent en kies om terug te gaan.

Ben trots dat je het hebt opgemerkt en ga terug. Vriendelijk en

beslist.

Zintuigen gebruiken, bewust, tijdens koken en wandelen. (Rozijn, 5 minuten).

Wat houdt me tegen:

- * Moe
- * Bang om in slaap te vallen
- * Gestresst raken

Dit is gebabbel van je geest!

Aandacht in dit moment. Geduld oefenen.