

Werkblad - Om te beginnen

Met dit werkblad begint je Mindfulness reis. Door je reacties op deze vragen en die op de andere werkbladen op te schrijven en een praktijklogboek bij te houden help je een goede basis te leggen voor je praktijk en je leren, op een manier die niet mogelijk zou zijn, als je de vragen alleen in je hoofd zou beantwoorden. Dit is eigenlijk al de eerste mindfulness oefening: wees je bewust van je intenties en instemming met het proces dat je gaat beginnen.

Nu als eerste: er is misschien iets dat je naar dit programma leidde, dat het je een goed idee leek. Bijvoorbeeld dat je midden in de nacht wakker wordt met zorgen, die een goede nachtrust verhinderen, of misschien heb je gezondheidsproblemen en heb je gehoord dat mindfulness je kan helpen daar mee om te gaan, of misschien heb je concentratiemoeilijkheden, of misschien wil je gewoon je vaardigheid om present te zijn vergroten en zo helemaal in je leven betrokken te zijn, jezelf en andere meer volledig accepteren, zoals jij en anderen zijn.

Aan het eind van de cursus hoop ik, dat:

Terwijl er dingen zijn, waarvan je hoopt dat ze beter worden, is het belangrijk dat je aspecten van jezelf herkent, want die vormen de basis van elk zelf-onderzoek. We neigen ernaar onze gewone sterkte vanzelfsprekend te vinden, dus neem een paar minuten hier op te reflecteren. Bijvoorbeeld: wat zou een goede vriend of naast familielid zeggen wat ze in je waarderen?

Enkele van mijn sterktes zijn:

Een vaste tijd en plaats vinden voor je dagelijkse oefening van 30 minuten is waarschijnlijk een van de meest moeilijke horden. Nu opschrijven wanneer en waar je je dagelijkse praktijk zal gaan doen, helpt je de belofte aan jezelf te houden. Mensen kiezen dikwijls de oefening als eerste activiteit van de ochtend te doen, voor kamergenoten of familieleden op zijn, maar anderen verkiezen de avond, net voor bedtijd, of net na het thuiskomen van het werk. Wanneer je je oefeningen gaat doen is niet zo belangrijk dan het hebben van een vaste tijd en plaats, een tijd waarvan je weet dat je dan niet de telefoon hoeft te beantwoorden of verantwoordelijk bent voor anderen en een plaats die rustig is en gescheiden van anderen.

Wanneer doe ik de oefeningen? (probeer concreet te zijn, bv. 6.30 uur op ma-vrij, 7.30 uur op za/zo)

Waar plan ik mijn oefeningen te doen? (bv. hoek van de slaapkamer, zolder) -----

Aanvullend heb je ook elke week tijd nodig om de praktijk van de volgende week voor te bereiden door de video van die week te bekijken en/of de tekst voor die week te lezen. Omdat we adviseren dat je de oefeningen zes dagen van de week doet, zou je ervoor kunnen kiezen de voorbereiding voor de komende week op de zevende dag te doen, op dezelfde tijd waarop je anders je oefeningen doet. Op deze dag is het het beste een tijd van 60 – 90 minuten te reserveren.

Tijd en dag van de week, waarop ik de praktijk van de volgende week voorbereid is: -----