

Logboek Praktijk - Week 1

Formele Oefening

Lees in de literatuur over de Lichaam Scan Meditatie. Doe de Lichaam Scan deze week minstens zes keer. Verwacht niet iets bijzonders te voelen van deze oefening. Eigenlijk kun je het beste alle verwachtingen erover opgeven. Laat je ervaring je ervaring zijn. Schrijf op dit formulier elke keer dat je de Body Scan doet. In het commentaarblokje zet je een paar woorden die je eraan herinneren aan je indrukken van die afzonderlijke keer: wat kwam in je op, hoe voelde het, wat merkte je als fysieke sensaties, gevoelens, gedachten, enz. **Het is belangrijk je commentaar onmiddellijk na de oefening op te schrijven, want het is moeilijk het later te reconstrueren.**

Datum

Commentaar op Formele Oefening (Lichaam Scan)

Informele Oefening

Breng minstens een paar keer deze week meditatieve waarneming in gewone routine activiteiten. Gebruik het **Informele praktisch logboek (meditatieve waarneming)** om je te helpen deze ervaringen te reflecteren.

Breng minstens een paar keer deze week meditatieve waarneming in gewone routine activiteiten. Bijvoorbeeld als je de afwas doet, in een saaie vergadering zit, van je auto naar je kantoor loopt. Herinner je de oefening. Je kunt dit ook gebruik om meditatieve waarneming te brengen tijdens je eten, terwijl je je aandacht richt op de structuur, de smaak, de reuk, het gevoel enz. Aan het eind van elke dag kijk je of je minstens één voorbeeld van 'meditatieve waarneming' kunt oproepen.

Wat was de situatie? Waar was je, wie waren bij je, wat deed je?	Welke gevoelens, gedachten, sensaties merkte je op voordat besloot dit mindful te gaan doen?	Welke gevoelens, gedachten, sensaties merkte je op, terwijl dit mindful deed?	Wat leerde je ervan door dit te doen?	Welke gevoelens, gedachten, sensaties merk je NU op, terwijl Je dit schrijft?
VOORBEELD <i>Borden wassen na het avondeten</i>	<i>Ik voelde me gehaast, schouders en maag gespannen, ik dacht: "Ik wou dat Chris niet borden zoveel had gebruikt".</i>	<i>Ik voelde het warme water op mijn handen, had plezier in het schitteren van de borden, de tijd leek even stil te staan.</i>	<i>aandacht geven aan fysieke sensaties brengt me in het hier en nu en een saaie taak wordt interessanter</i>	<i>Ik voel de steun van de stoel waarop ik zit, het gevoel van de pen en dankbaar dat een lange dag voorbij is.</i>