

# Mindfulness Cursus – Anand.nl

---

## Week 1 – Simpelweg Bewustzijn

### Introductie tot de lichaamsscan

Nu je de **introductie** hebt ervaren en het **om te beginnen** werkblad hebt afgemaakt (zie **om te beginnen**), ben je klaar om te beginnen. Welkom!

### Videos

In de video voor deze week, **Het leven is nu**, praat Jon Kabat-Zinn hoe wetenschap het proces en het effect van meditatie begint te begrijpen. Ook leidt Bob Stahl je door een **Rozijn Meditatie** door gebruik te maken van een enkele rozijn. **Om het meeste uit Bob's video te halen, zorg er dan voor dat je een rozijn bij je hebt als je gaat zitten om zijn video te bekijken zodat je zelf kan ervaren waar hij het over heeft.** De laatste video, **het lichaam te vriend maken**, is een kort stuk door Jon Kabat-Zinn waar het erover gaat hoe belangrijk onze relatie met ons lichaam is in deze cursus.

### Lectuur

Elke week zijn er stukken tekst die een belangrijk deel zijn van dit programma. Deze week gaat de belangrijkste tekst over de **Lichaamsscan Meditatie** die je deze week elke dag 30 minuten gaat doen. De tweede aangeraden tekst, **Wat is er nodig om jou stil te krijgen** is een artikel wat de ervaringen van een person met mindfulness meditatie beschrijft en zal je iets meer een idee geven van wat je moet verwachten van deze cursus. Ik heb ook een artikel door Jan Chozen Bays over Mindfull eten, **Een mondvul mindfulness**, toegevoegd.

### Dagelijkse oefeningen

Deze week begint je 30-minuten durende dagelijkse **Formele Oefening**, en we beginnen met de **Lichaamsscan Meditatie**, welke je in het menu links hiervan onder "Geleide oefeningen" kan vinden. Hieronder kan je een link naar het **Formele Oefeningenvel** vinden, wat je voor elke week uitprint. Het heeft ruimte voor korte notities over hoe je oefeningen gaan.

Voor de **Informele Oefening** van deze week, wordt gesuggereerd om Mindfull bewustzijn te brengen naar normaliter routine activiteiten zoals het afwassen van de vaat en/of het eten van een maaltijd. Op zijn minst een paar keer deze week, aan het einde van de dag, gebruikmakend van het informele oefeningenvel dat je aan het begin van de week hebt uitgeprint (zie hieronder), ongeveer vijf minuten de tijd nemen om terug te denken aan een dagelijkse activiteit en hoe je bewustzijn daaraan hebt geschonken die dag.