

Logboek Praktijk - Week 2

Formele Oefening: lees de beschrijving van de Zittende Meditatie. Doe tussen nu en volgende week minstens zes keer afwisselend de Zittende Meditatie en de Lichaam Scan Meditatie. Zoals voorheen, verwacht ook nu niet iets speciaals van één van deze oefeningen. Kijk of je alle verwachtingen erover kunt opgeven en laat je ervaring je ervaring zijn. Schrijf op dit formulier elke keer dat je een oefening doet. In het commentaarblokje zet je een paar herinneringen van je indrukken: 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 Formele Oefeningen (Zittende Meditatie en Lichaam Scan)

Logboek Informele Oefening (Plezierige Gebeurtenissen Kalender)

Aan het eind van de dag, voordat je naar bed gaat, herinner je je één plezierige gebeurtenis en schrijf die op je Plezierige Gebeurtenissen Kalender.

Wat was de ervaring?	Was je je bewust van de plezierige gevoelens, terwijl dit gebeurde?	Hoe voelde je je lichaam, in detail, tijdens deze ervaring?	Welke stemmingen en gedachten beleidden deze gebeurtenis?	Welke gedachten, sensaties emoties merk je NU, terwijl je dit opschrijft?
VOORBEELD Naar huis na het werk, een vogel horen zingen.	ja	licht gevoel over het gezicht, voel dat mijn schouders zakken, mijn mondhoeken gaan omhoog.	prettig gevoel: "Dat is goed", "Leuk liedje", "Het is zo fijn om buiten te zijn."	Het is zo'n klein ding, maar ik ben blij dat ik het opmerk. Ik krijg een warm gevoel en tintelingen in mijn lijf.