

Oefeningen Dagboek - Week 3

Formele Oefeningen

lees de beschrijving van de Mindful Yoga. (Dit is erg belangrijk, ook voor ervaren yoga beoefenaars.) Beoefen yoga deze week minstens zes keer, afwisselend Mindful Yoga en Zittende Meditatie. Doe tenminste één van de dagen een Lichaam Scan. Zoals voorheen, verwacht ook nu niet iets speciaals van de oefeningen. Geef in feite alle verwachtingen erover op. Laat je ervaring je ervaring zijn.

Schrijf op dit formulier elke keer dat je een oefening doet. Zet in het commentaarblokje een paar woorden om je te herinneren aan je indrukken van die bepaalde sessie: 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 (Lichaam Scan, Yoga of Zittende Meditatie)

Informele oefeningen (Onplezierige Gebeurtenissen Kalender) - Week 3

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

Wat was de ervaring?	Was je je bewust van de onplezierige gevoelens, terwijl dit gebeurde?	Hoe voelde je je lichaam, in detail, tijdens deze ervaring?	Welke stemmingen en gedachten vergezelden deze gebeurtenis?	Welke gedachten, sensaties emoties merk je NU, terwijl je dit opschrijft?
VOORBEELD Wachten op de kabelmaatschappij om de lijn te repareren. Me realiseren, dat ik een belangrijke afspraak ga missen	ja	Onrustig kloppende spanning in mijn nek en schouders, op en neergaand tempo	Kwaad, hulpeloos, gefrustreerd. "Is dit wat ze met service bedoelen?" Die #!@\$#! – "ik kan me niet veroorloven die afspraak te missen!"	Ik hoop dit spoedig niet nog een keer mee te moeten maken. Milde angstgevoelens, beklemming in de maag.