

Dagboek - Week 4

Formele oefening: Beoefen yoga deze week minstens zes keer, afwisselend staande yoga oefeningen en Zittende Meditatie. Zoals voorheen, verwacht ook nu niet iets speciaals van de praktijk. 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 oefening (STOP: de één-minuut Adem Ruimte)

lees de beschrijving van STOP: de één-minuut Adem Ruimte. Draag tijdens de dag het Informele Pratiijk Logboek bij je en beoefen minstens één keer per dag (wachten in de rij, net voordat je in/uit je auto stapt) “STOP” en schrijf erover in onderstaand schema

Wat was de ervaring?	Wat gebeurde er met je toen je eraan dacht een Adem Ruimte te nemen? (lichaam, geest, gevoelens)	Wat merkte je op terwijl je de Adem Ruimte beoefende? (lichaam, geest, gevoelens)	Wat merkte je nadat je de Adem Ruimte beoefend had? (lichaam, geest, gevoelens)	Wat heb je geleerd?
VOORBEELD <i>Ik zat in een vergadering, waarin iemand iets zei, waarvan ik wist dat het niet waar was.</i>	<i>Mijn hart klopte, mijn maag trok samen. Ik voelde me kwaad en ik dacht: “hij WEET dat het niet waar is.”</i>	<i>Ik voelde ook spanning in mijn schouders, maar toen ik aandacht aan mijn adem gaf, merkte ik dat het allemaal wat losser werd.</i>	<i>Mijn maag en schouders werden wat meer ontspannen. Ik zei iets, maar ik kwam van een veel kalmere plek.</i>	<i>Zonder de break zou ik automatisch gereageerd hebben en iets gezegd hebben, waarvan ik spijt kreeg. Ik kan het zo gewekt worden gebruiken als een signaal om een Adem Ruimte te nemen.</i>