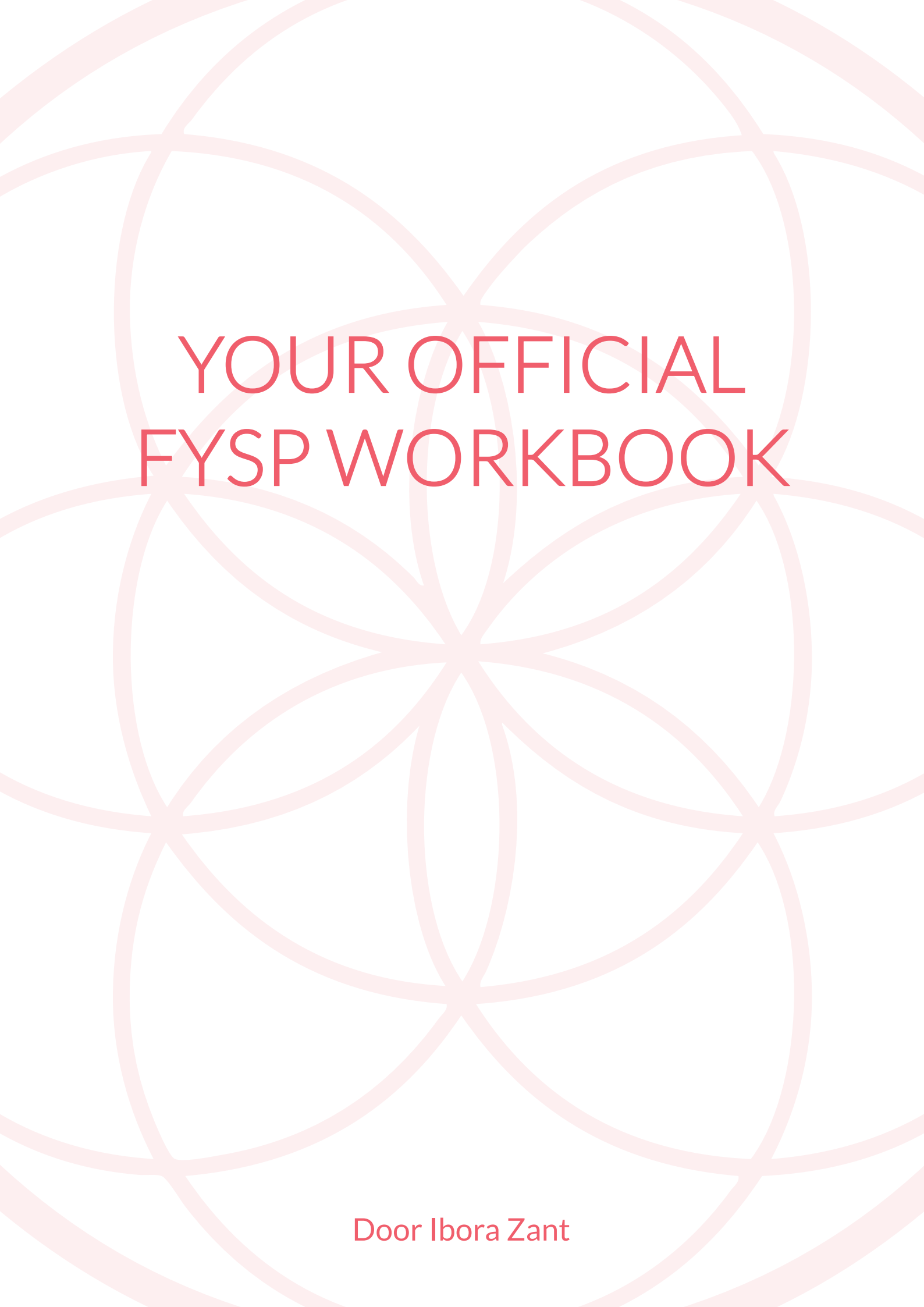




YOUR OFFICIAL FYSP WORKBOOK

Door Ibora Zant

4 tips om het meeste uit het volgende werkblad te halen:

1. Druk dit werkblad af voordat je aan de oefening begint of naar de opname luistert. Schrijf aantekeningen met de hand op het werkblad of in een notitieboekje.
2. Zorg ervoor dat je wat tijd voor jezelf vrijmaakt (minimum van 30 minuten) zodat je je kunt focussen en de informatie goed kunt verwerken.
3. Schrijf meteen alle interessante gedachten, nieuwe ideeën en inspiratie op in een speciale notebook. Dit helpt je om die informatie langer te behouden en er op terug te kijken.
4. Denk er over na hoe je de lessen direct kunt toepassen.

Vorbereiding:

Zorg ervoor dat je op een rustige plek zit waar niets je kan afleiden. Luister niet naar de meditatie als je een auto of ander voertuig bestuurt. Zit of lig, afhankelijk van de oefening, in een comfortabele positie zodat het ongemak geen afleiding kan zijn.

Stretch je lichaam voordat je aan een oefening of meditatie begint. Door te stretchen zullen je spieren en pezen ontspannen waardoor je comfortabeler zit, of ligt. Daarbij helpt stretchen ook bij het bewust worden van je lichaam, en kun je makkelijker je focus 'naar binnen' richten.

Adem diep in. Door diep in en uit te ademen wordt je hartslag langzamer en ontspannen al je spieren. Dit zorgt voor een rustgevend gevoel tijdens de oefening, meditatie of visualisatie.

Je kunt kaarsen of andere dingen in de kamer of bij je op tafel zetten om je verder op je gemak te stellen.

Geniet er van!

OEFENING: BEWUSTWORDING

DAGSCHEMA

Persoon Situatie Gedachte	Frequentie Emotie	Mijn gedrag	✓

Persoon Situatie Gedachte	Frequentie Emotie	Mijn gedrag	✓

Persoon Situatie Gedachte	Frequentie Emotie	Mijn gedrag	✓



AVONDSHEMA

Situatiebeschrijving

Hoe heb ik de deze dag ervaren?

Wat deed ik? Wat voelde ik? Wat dacht ik?

Investering

Welke eigenschappen heb ik ingezet?

Liefde | Boosheid | Agressie | Verdriet | Kwetsbaarheid | Etc.

Onthechting

Wat heb ik kunnen loslaten?

Valkuilen | Gewoontes | Overtuigingen | Dwang | Koppigheid



Overzicht

Wat had ik gepland te doen deze dag?

Wat heb ik ook daadwerkelijk gedaan?

Wat ga ik de volgende dag anders doen?

Hoe beschouw ik mezelf vandaag? (1 woord)

Mijn Successen

De mooie dingen die ik heb mogen ontvangen:

Welke personen hebben mij geraakt:

Wat is mijn algeheel gevoel over deze dag? (1 woord)

