

Sessie 4

Aversie herkennen | Omgaan met stress

Tijd	Protocol
9.00 - 9.10 19.15 - 19.25	Meditatie, luisteren in dit moment
9.10 - 9.30 19.25 - 19.45	Bespreken huiswerk <ul style="list-style-type: none">• meditatie met aandacht voor de adem en het lichaam• onplezierige gebeurtenissenkalender
9.30 - 9.40 19.45 - 19.55	Meditatie, afgesloten met het voorlezen van 'Wilde Ganzen' Stilstaan in de meditatie bij 'ik hoef niet goed te zijn' (verlangen, streven, vermijden)
9.40 - 10.00 19.55 - 20.15	Inquiry meditatie 'Wilde Ganzen' Educatie: <ul style="list-style-type: none">• aversie herkennen• omgaan met stress
10.00 - 11.00 20.15 - 21.15	Mindful bewegen staand Mindful lopen Meditatie - aandacht voor adem en lichaam Inquiry
11.00 - 11.15 21.15 - 21.30	De drie-minuten-ademruimte
11.15 - 11.20 21.30 - 21.35	Huiswerk <ul style="list-style-type: none">• zitmeditatie met aandacht voor adem en lichaam• loopmeditatie• 3-minuten-ademruimte• 3-minuten-ademruimte-coping
11.20 - 11.30 21.35 - 21.45	Meditatie

Wilde Ganzen | Mary Oliver

Je hoeft niet goed te zijn.

Je hoeft niet op je knieën

honderden kilometers door de woestijn voort te kruipen,
vol berouw.

Je hoeft alleen maar het zachte wezen van je lichaam
te laten liefhebben waar het van houdt.

Spreek tot me over wanhoop, de jouwe,
en ik zal over de mijne vertellen.

Intussen draait de wereld door.

Intussen bewegen de zon
en de heldere kristallen van de regendruppels
zich voort over de landschappen,
over de grasvlaktes en de krachtige bomen,
de bergen en de rivieren.

Intussen maken de wilde ganzen
hoog in de heldere blauwe hemel,
zich op om weer huiswaarts te keren.

Wie je ook bent,
het doet er niet toe hoe eenzaam,
de wereld biedt zichzelf aan in je verbeelding,
spreekt tot je als de wilde ganzen hard en opwindend,
keer op keer jouw plaats verkondigend
in de orde der dingen.

Blijf dicht bij jezelf | vrij naar Marinus van den Berg

Blijf

dicht bij jezelf

verwaarloos

jezelf niet

je mag je pijn doorleven

gun jezelf

jouw tijd en

jouw wijze

blijf

dicht bij jezelf

luister naar je eigen ziel

veronachtzaam

niet de wonden

die je voelt

je mag

dicht bij jezelf blijven

om te zijn

wie je bent.