

Sessie 7

Hoe kan ik voor mezelf zorgen?

Tijd	Protocol
9.00 - 9.30 19.15 - 19.45	Meditatie met aandacht voor adem, lichaam, geluid, gedachten en emoties
9.30 - 9.45 19.45 - 20.00	Inquiry
9.45 - 10.00 20.00 - 20.15	Bespreken huiswerk <ul style="list-style-type: none">• 3-minuten-ademruimte• 3-minuten-ademruimte coping• waarvan ben je je deze week bewust geworden als het gaat om je gedachten?• (stressindicatoren komt later in de sessie aan de orde)
10.00 - 10.10 20.15 - 20.25	Meditatie, afgesloten met 'De Zomerdag'
10.10 - 10.20 20.25 - 20.35	Individueel 'Wat ben je van plan te doen met je ene geweldige en waardevolle leven' <ul style="list-style-type: none">• Welke leuke dingen deed ik vroeger, die ik nu nooit meer doe?• wat wil ik ooit nog eens doen?• waar krijg ik energie van?
	Individueel <ul style="list-style-type: none">• Schrijf de activiteiten van een alledaagse dag op.• Noteer achter alle activiteiten een + (energie-gevend) of een - (energie-vretend).• Maak de balans op van de dag n.a.v. de +en en de -en.• Sta stil bij de +en en de -en.

<p>10.20 - 10.30 20.35 - 20.45</p>	<p>Individueel</p> <ul style="list-style-type: none"> • mijn dagelijks oefenplan • mijn actieplan
<p>10.30 - 11.00 20.45 - 21.15</p>	<p>Tweetallen</p> <p>A.d.h.v. de oefeningen 'Activiteiten op een alledaagse dag' / 'mijn dagelijks oefenplan' / 'mijn actieplan' bespreken de deelnemers de volgende vragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ten aanzien van de energie-gevende activiteiten: hoe kan ik de situatie zodanig wijzigen, dat ik er meer tijd voor vrij kan maken of me meer van ze bewust ben? • Ten aanzien van de energie-vretende activiteiten: hoe kan ik het aanpakken om ze minder vaak te doen? • Hoe kan ik mindfulness in mijn leven brengen?
<p>11.00 - 11.15 21.15 - 21.30</p>	<p>Kringwerk</p> <p>Nabespreken oefeningen</p> <ul style="list-style-type: none"> • activiteiten op een alledaagse dag • mijn dagelijks oefenplan • mijn actieplan
<p>11.15 - 11.20 21.30 - 21.35</p>	<p>Huiswerk</p> <ul style="list-style-type: none"> • meditatie kiezen, die je komende week gaat doen • dagelijks oefenplan afmaken • mijn actieplan afmaken • stil staan bij dat deze training gaat stoppen
<p>11.20 - 11.30 21.35 - 21.45</p>	<p>Meditatie</p>

De zomerdag

Wie heeft de wereld gemaakt?

Wie heeft de zwanen gemaakt en de zwarte beer?

Wie heeft de sprinkhaan gemaakt?

Deze sprinkhaan, bedoel ik -

die uit het gras omhoog kwam gesprongen,

die suiker eet uit mijn hand,

die haar kaken heen en weer beweegt in plaats van op en neer

die rondkijkt met haar enorme facetogen.

Nu licht ze haar bleke onderarmpjes op

en wast grondig haar gezicht.

Nu klapt ze haar vleugels open en zweeft weg.

Ik weet niet precies wat een gebed is.

Ik weet wel hoe je aandacht geeft

hoe je in het gras valt,

hoe je in het gras knielt

hoe gelukzalig niets te doen,

hoe door de akkers te kuieren

- wat ik allemaal vandaag gedaan heb

Vertel me, wat had ik anders moeten doen?

Gaat niet alles dood uiteindelijk, en te vroeg?

Vertel me, wat ben je van plan te doen

met je ene geweldige en waardevolle leven?

Mary Oliver

Een leven overdoen | Nadine Stair, 85 jaar

Als ik mijn leven over zou kunnen doen,
dan zou ik het volgende doen:

Ik zou meer fouten willen maken de volgende keer.

Ik zou het allemaal wat makkelijker nemen,
wat meer ontspannen.

Ik zou maller willen zijn deze ronde.

Ik zou de dingen niet meer zo bloedserieus nemen.

Ik zou meer risico's nemen.

Ik zou meer bergen beklimmen en meer in rivieren zwemmen.

Ik zou meer ijsjes eten en minder bonen.

Ik zou misschien meer in de problemen komen,
maar tenminste niet in allerlei denkbeeldige problemen.

Zie je, ik ben één van die mensen
die alsmaar verstandig en gepland wilde leven,
elk uur van de dag.

Oh, er waren wel van die momenten,
je weet wel, die anders waren.

En als ik het over mocht doen
zou ik meer van 'die momenten' willen hebben.

Eerlijk gezegd: ik zou proberen niks anders dan dat te doen!

Gewoon momenten, de één na de ander,
in plaats van elke dag zoveel jaren vooruit te leven.

Ik ben één van die mensen
die nergens naar toe gaat zonder een kompas,
een regenjas en een paraplu.

Als ik het over zou doen,
dan zou ik lichter reizen dan ik nu gedaan heb.

Als ik mijn leven opnieuw zou leven,
dan zou ik vroeger in het voorjaar blootsvoets gaan
en zo doorlopen tot ver in de herfst.

Ik zou vaker gaan dansen.

Ik zou meer in de draaimolen gaan.

Ik zou meer madeliefjes plukken.