



## Werkboek introductie

### Ervaring van de oefeningen en meditaties.

Maak een schema welke oefening je wanneer doet. Hou dat schema minimaal 3 dagen aan, maar soms is een week dezelfde oefeningen handiger. In de loop van de cursus krijg je steeds meer oefeningen en om te weten welke voor jou goed werkt moet je de oefening minimaal 7x gedaan hebben.

In de les staat een voorbeeld hoe je het kan invullen. Een kruisje zetten als je een keer de oefening hebt overgeslagen is geen enkel probleem. Het kan hooguit inzicht geven in je gedrag. **Altijd gedisciplineerd zijn kan je in de weg zitten en uitstelgedrag ook.** Spreek met jezelf af hoeveel kruisjes je mag hebben voor jezelf om een goed gevoel te hebben.

Geef de oefening een schoolcijfer van 0-10 hoe prettig je deze oefening hebt ervaren. Een 0 = voor mij nu niet geschikt en een 10 = top.



## Werkboek oefenschema.

	ma		di		wo		do		vr		za		zo
Ochtend meditatie													
ochtend oefening													
“koffietijd” oefening													
“vóór de lunch” oefening													
“thee” oefening													
vooravond oefening													
avond oefening													