

Logboek van mindfulnessmomenten

Geef minstens enkele keren deze week bewust aandacht aan bezigheden die je normaal gesproken routinematig uitvoert, zoals afwassen, in de rij staan bij de kassa, je lunch opeten of van je auto naar kantoor lopen.

Kijk of je aan het eind van de dag minstens één voorbeeld kunt geven van iets waarbij je eenvoudig bewust aanwezig bent geweest. Het eerste is hieronder voor je ingevuld. Je kunt pagina's voor dit logboek downloaden van www.samsarabooks.com/boeken/mindfulness-en-zelfexpressie.

Om wat voor situatie gaat het? Waar was je, wie waren er bij en wat was je aan het doen?	Welke gevoelens, gedachten en gewaarwordingen had je voordat je besloot om de situatie mindful te benaderen?	Welke gevoelens, gedachten en gewaarwordingen had je toen je de situatie mindful benaderde?	Wat heb je hiervan geleerd?	Welke gevoelens, gedachten en gewaarwordingen merk je, nu je dit opschrijft?
<i>De afwas doen na het avondeten.</i>	<i>Ik was gehaast en mijn buik was gespannen. Ik wou dat Chris niet zo veel borden had vuilgemaakt!</i>	<i>Ik voelde het warme water op mijn handen en vond de natte borden prachtig glimmen. De tijd leek heel even stil te staan.</i>	<i>Aandacht geven aan lichamelijke gewaarwordingen brengt me in het hier-en-nu. Een saai klusje wordt dan interessanter.</i>	<i>Ik voel hoe de stoel waarop ik zit mij steunt, ik voel de pen in mijn hand en ik voel dankbaarheid dat deze lange dag voorbij is.</i>

Logboek van aangename gebeurtenissen

Gebruik de volgende vragen om je bewust te worden van aangename gebeurtenissen op het moment dat die plaatsvinden. Schrijf na afloop op wat je hebt gemerkt. Op de eerste regel staat een voorbeeld. Je kunt deze logboekpagina's downloaden van www.samsarabooks.com/boeken/mindfulness-en-zelfexpressie.

Dag van de week:	Wat was de ervaring?	Was je je bewust van aangename gevoelens tijdens de gebeurtenis?	Wat voelde je in detail in je lichaam tijdens deze ervaring?	Welke stemmingen, gevoelens en gedachten gingen met deze gebeurtenis gepaard?	Welke gedachten denk je nu, nu je dit opschrijft?
Zondag.	De hond uitlaten.	Ja.	Energiek, lekker in mijn vel.	Ik voelde me rustig en vredig.	Frisse lucht is altijd goed!

Naar *Full Catastrophe Living* van Jon Kabat-Zinn

Logboek van onaangename gebeurtenissen

Gebruik onderstaande vragen om je aandacht te richten op onaangename gebeurtenissen op het moment dat ze plaatsvinden. Noteer later wat je hebt opgemerkt. Op de eerste regel staat een voorbeeld. Deze logboekpagina's kun je downloaden van www.samsarabooks.com/boeken/mindfulness-en-zelfexpressie.

Dag van de week:	Wat was de ervaring?	Was je je tijdens de gebeurtenis bewust van onaangename gevoelens?	Wat voelde je tijdens de ervaring precies in je lichaam?	Welke stemmingen, gevoelens en gedachten gingen met de gebeurtenis gepaard?	Welke gedachten heb je, nu je dit opschrijft?
Zondag.	In de file terecht-komen.	Ja.	Mijn kaak verstrakte, ik ademde sneller en mijn handen klem-den zich om het stuur.	Ik was boos op mezelf, omdat ik niet vroeger was opgestaan. Hulpeloosheid.	Ik zal eraan denken dat ik voortaan de wekker zet.

Naar *Full Catastrophe Living* van Jon Kabat-Zinn

Logboek van moeilijke gesprekken

Wees je deze week bewust van een moeilijk of spannend gesprek *terwijl het plaatsvindt*.

Schrijf later over deze ervaring op de onderstaande logboekpagina. Je kunt een pdf van deze pagina downloaden van www.samsarabooks.com/boeken/mindfulness-en-zelfexpressie.

Dag van de week:	Beschrijf het gesprek. Met wie voerde je het? Waar ging het over?	Wat verlangde je werkelijk van de ander of van de situatie? Wat heb je daadwerkelijk gekregen?	Wat wilde de ander? Wat heeft de ander gekregen?	Hoe voelde je je tijdens en na het gesprek?	Is de kwestie opgelost? Zo nee, wat zou daar dan voor nodig zijn

Naar *Full Catastrophe Living* van Jon Kabat-Zinn