

## **Week 6**

### **Opdracht 1:**

Als je druk bent in je hoofd: stap eruit door je te focussen op het moment. Bekijk je handen of de tafel. Shift je focus. Zet muziek aan en schud en/of dans de spanning uit je lichaam en maak op deze manier heel fysiek verbinding met jezelf en je lijf!

### **Opdracht 2:**

Zorg dat je aan de hand van een wekkertje minimaal 3 keer per dag bij jezelf incheckt hoe het met je gaat. Haal even diep adem, ontspan je schouders en verbind je met je intentie. Tip: er zijn inmiddels veel meditatie Apps die je een leuk belletje kunnen geven om de zoveel uur.

### **Opdracht 3:**

Maak een inventarisatie van de verschillende laagjes gedachten/stemmen in je hoofd. Als het bijvoorbeeld gaat om iets willen eten en je vervolgens daar een discussie over hebt en dan gefrustreerd raakt over de discussie en denkt 'ah fuck it': dat is óók een gedachte die je puur kunt observeren en waar je vooral alsnog niet naar hoeft te luisteren. Het zijn maar woorden, zo ben je minder slachtoffer van je mind en steeds meer de baas.