**Week 4 Dag 5**

Jy het moontlik begin aanvoel dat daar ‘n verskuiwing is in ons oefeninge. Ons die fokus nou al meer om die rykdom van die lewe in elke moment te ontgin. Verlede week het ons oor die hantering van pyn en swaarkry nagedink. Woensdag verwonder ons ons oor die wonder van die lewe!

1 Klankmeditasie

Maak iewers vandag tyd vir ‘n interessante klankmeditasie. Ons het gister na musiek geluister. Vandag gaan ons oop vir die musiek om ons! Die meditasie werk presies soos ‘n asemhalingsmeditasie, dis net dat jou fokus op klanke is, ipv asemhaling.

\* Begin met die Fondasie Meditasie (Spasie, Postuur, Intensie, Blaaskans (3x), Fondasie verbind.

\* Met oë verkieslik toe, fokus eers op klanke naby aan jou. Probeer om net eers die klanke te hoor met so min klassifikasie en identifisering as moontlik. Net die rou klanke asof jy dit die eerste keer hoor.

\* As daar stiltes is, luister na die stilte.

\* As jy agterkom dat sekere klanke jou irriteer soos hond wat blaf, stofsuier of blaar blaser, kyk of jy dit net kan laat gaan sonder om teen die frustrasie te veg.

\* Probeer ook so sag wees met jou eie gedagte-geraas en emosionele geraas.

\* Skuif nou die aandag na klanke wat verder is. Bring net telkens die aandag terug na luister, as jou aandag begin dwaal.

\* Geniet die oefening :)

2 Gewoontes Laat Vaar

Een van die praktiese oefeninge van Mindfulness deur die dag is die sg “Habit Releaser”. Dit is ‘n baie interessante oefening as jy fyn oplet wat gebeur wanneer jy gewoontes verander.

1 Sit op ‘n ander stoel in die huis, koffiewinkel of by die werk as wat jy gewoonlik sit.

2 Ry ‘n ander pad werk toe of winkel toe. Kyk of die dagdromery net effens minder is as jy ‘n minder bekende pad ry.

3 Borsel jou tande met die ander hand. Terloops hierdie oefening is ook goed vir jou brein se oorkruis korteks.

4 Plaas ‘n boek twee langs die TV se afstandbeheer. Kyk of jy soms net die boek optel ipv die afstandbeheer. Of wat van net so paar inkleurpotlode en skoon vel wit papier?

5 Gaan stap op ‘n nuwe paadjie as wat jy gewoonlik stap.

VIDEO (New Morning):

“Renew, release, let go. Yesterday’s gone. There’s nothing you can do to bring it back. You can’t “should’ve” done something. You can only DO something. Renew yourself. Release that attachment. Today is a new day!” ― Steve Maraboli, Unapologetically You: Reflections on Life and the Human Experience

Opgeneemde klank meditasie