**WEEK 5 Dag 2**

Probeer om vandag die Mindfulness Mentalitiet "Beginners Benadering" te oefen deur soveel as moontlik dinge te doen asof jy dit vir die eerste keer doen. Eet jou ontbyt asof jy die eerste keer daardie kos eet, asof jy die eerste keer jou man/vrou sien, die eerste keer wat jy jou motor bestuur, die eerste keer die asemteug te ervaar wat jy nou asem ensv. Wees fyn bewus van die gedagtes en emosies opdaag. Ontvang dit binne jou ruim kamer van bewussyn. Geniet dit! :)

Sessie 5 “Maak die meeste van die Wondermoment” se video weergawe is hier beskikbaar en ook op die kursus se webblad.

<https://youtu.be/jEdYgvvhmpg>

Lees gerus enige een van die meditasies onder aan die kursus se webblad:

<https://mindfulness.art/lewe>

Dr Pieter Oberholzer se Voorskrif

