**Week 5 Dag 7**

**Refleksie oor die kursus: (Vir vanoggend of na die kursus)**

Maak iewers tyd met ‘n koffie en dalk stuk papier om na te dink oor jou reis na die 6 aanbiedings en 35 dae daaglikse reis:

\* Wat het geskuif? (dink dalk oor jou identiteit, gedagtewereld en jou verhouding met gedagtes, emosionele landskap en verhouding met emosies, liggaamlike sensasies, verhoudinge met ander, natuur, Mindfulness ingesteldhede, lewe, spiritualiteit, hantering van pyn, bewussyn van sintuie en skoonheid...)

\* Wat wil jy graag onthou/aanhou doen in die toekoms?

\* Watter meditasies het die meeste by jou aanklank gevind?

\* Kon jy sag wees met jouself as jy dae mis of “agter geraak” het?

\* Is daar toepassings in die daaglikse lewe wat jy wil aanhou doen?

\* Enige voornemes om verder te groei?

\* Is jy meer tuis in jou eie lewe?

**The Bright Field**

I have seen the sun break through

to illuminate a small field

for a while, and gone on my way

and forgotten it. But that was the pearl

of great price, the one field that had

the treasure in it. I realize now

that I must give all that I have

to possess it. Life is not hurrying

on to a receding future, nor hankering after

an imagined past. It is the turning

aside like Moses to the miracle

of the lit bush, to a brightness

that seemed as transitory as your youth

once, but is the eternity that awaits you.

R. S. THOMAS

Skakel na al die kursus se videos, dagboodskappe en meditasies:

<https://mindfulness.art/lewe>

Ons sluit die kursus vanaand af. As jy iemand wil verwys om die kurus te doen kan jy net die skakel hier bo aanstuur. Alle inlgting is op die bladsy as iemand dit op hulle eie tyd en tempo wil doen. Teen Vrydag sal alles opgedateer wees.

Vandag is die laaste van die daaglikse boodskappe. As jy in die toekoms ‘n uitnoding vir die dag wil gebruik, speel gerus “russian roulette” met die die daaglikse plasings en kies enige een. Natuurlik kan jy ook ‘n boek gebruik of Mindful.org(wat ook daaglikse epos boodskappe stuur)

\*\*\* As jy ‘n vraag oor enige aspek van die kursus het kan jy aan my WattsApp stuur wat ek vanaand aan die einde sal behandel

My WattsApp nommer: 0835406015

Predikante stuur asb net jou naam aan bg WattsApp nommer dat ek CPD punte kan aanvra vir jou. Ek vind nog uit oor die moontlikheid van CPD punte vir sielkundiges en beraders.

Zoom skakel vir vanaand: <https://us02web.zoom.us/j/9937676330?pwd=aEMwV2hXRGRpZDk4enRIVWNkbUFIdz09>

Meeting ID: 993 767 6330

Passcode: 760672

Die video opname sal weer teen Vrydag beskikbaar gestel word.