



HBU: auteur 'Oneindig veel invloed'

Meditatieoefening om te ervaren of mediatie wat voor je is.

Deze oefening heb ik overgenomen uit het boek van Koen de Jong : 'Tem je brein'

De anapana ademhaling

Wat je doet is als volgt: adem in en uit door je neus en focus op de driehoek die ontstaat tussen je neusgaten en je derde oog, de plek tussen je ogen. Dat is het enige wat je doet, probeer je daarop te richten en alleen daarop.

Het klinkt makkelijker dan het is.

Blijf je daarop richten en als je afgeleid raakt ga je gewoon weer terug en glimlach je over jezelf in stilte.

Week 1 Begin met 2 minuten voor 7 dagen (als het lukt 2 keer per dag)

Week 2 Daarna 4 minuten voor 7 dagen (als het lukt 2 keer per dag)

Neem waar wat je ervaart en ontdek de kracht van de meditatie

Week 3 6 minuten (als het lukt 2 keer per dag)

Week 4 8 minuten

Week 5 12 minuten

Werk dit door na 20 minuten en bij voorkeur 2 keer per dag.

Zoals jullie weten en gelezen hebben is het een kwestie van gewenning, nieuw gedrag aanleren. Daar heb je dus gemiddeld 60 dagen voor nodig. Dus hou vol en ervaar het verschil.

Uitleg over deze oefening in deze link

<https://youtu.be/Oh5ii6R6LTM?si=zBplqu0-1U0kCTjI>

Zola

Daarnaast kan ik aanraden elke ochtend de zonnegroet te doen.

Voor een video hierover zie deze link

[https://youtu.be/\\_ENYL8qxKx0?si=iqQ-n4M4yvSlqy3\\_](https://youtu.be/_ENYL8qxKx0?si=iqQ-n4M4yvSlqy3_)

Dit materiaal is onderdeel van het Boek 'Oneindig veel Invloed' geschreven door adviseur en entertrainer Hielke Boersma. De OR-expert voor elke OR, PVT en COR. [www.hbuor.nl](http://www.hbuor.nl)