

# Bijlage 3 Huiswerkformulier behorende bij de mindfulness-groepstraining

## *Huiswerk voorafgaand aan sessie 1*

De volgende hoofdstukken moeten gelezen worden:

- hoofdstuk 5 (Aandacht);
- hoofdstuk 6 (De doe-modus en de zijn-modus);
- hoofdstuk 8 (Voordat je met mindfulness aan de slag gaat);
- hoofdstuk 10 (Met aandacht dingen doen).

De volgende hoofdstukken zijn optioneel:

- Hoofdstuk 4 (Wat is mindfulness en hoe kan het mensen met autisme helpen?) of
- Deel 1 van dit boek in zijn geheel.

## *Huiswerk voorafgaand aan sessie 2*

1. Doe de bodyscan op alle dagen behalve één dag, die je zelf mag kiezen. Er is een korte en lange versie. Probeer in principe de lange versie te doen, behalve als je weinig tijd hebt. Dan doe je de korte.
2. Doe dagelijks een routineactiviteit op een bewuste manier. Je kunt bijvoorbeeld kiezen voor tandenpoetsen of het eten van een boterham. Kies niet meer dan twee verschillende activiteiten, die elk hooguit 5 minuten duren.
3. Lees hoofdstuk 11 (De bodyscan), 12 (De ademhalingsmeditatie) en 16 (De vijfminutenoefening) van dit boek.

## *Huiswerk voorafgaand aan sessie 3*

1. Doe de bodyscan op alle dagen behalve één dag, die de cursisten zelf mogen kiezen. Er is een korte en lange versie. Probeer in principe de lange versie te doen. Als je weinig tijd hebt doe je de korte.
2. Kies opnieuw een dagelijkse routineactiviteit die je op een bewuste manier gaat uitvoeren. Kies niet meer dan twee verschillende activiteiten die maximaal 5 minuten duren.
3. Lees in het boek hoofdstuk 18 (De loopmeditatie) en 19 (De bewegingsmeditatie).

## *Huiswerk voorafgaand aan sessie 4*

1. Doe de bodyscan op alle dagen behalve één dag, die je zelf mag kiezen. Er is een korte en lange versie. Probeer in principe de lange versie te doen en als je weinig tijd hebt de korte.
2. Doe één keer per dag een vijfminutenoefening.
3. Doe elke dag één bewegingsmeditatie of loopmeditatie, gedurende minimaal 5 minuten.
4. Lees hoofdstuk 13 (De lichaamsmeditatie) en 14 (De luistermeditatie).

## *Huiswerk voorafgaand aan sessie 5*

1. Doe de lange of korte zitmeditatie op alle dagen (behalve één dag).
2. Doe driemaal daags de vijfminutenoefening.
3. Doe de komende week drie keer bewegingsmeditatie of een loopmeditatie. Als je het prettig vindt, kun je deze oefening laten aansluiten op een andere meditatie.
4. Lees hoofdstuk 15 (gedachtenmeditatie) en 17 (zitmeditatie) van het boek.

***Huiswerk voorafgaand aan sessie 6***

1. Doe de korte of lange zitmeditatie op alle dagen (behalve één dag). Eventueel kun je de luistermeditatie apart van de zitmeditatie beoefenen op momenten waarop je er baat bij kunt hebben.
2. Doe driemaal daags de vijfminutenoefening.
3. Doe de komende week drie keer een bewegingsmeditatie of een loopmeditatie. Als je het prettig vindt, kun je deze oefening laten aansluiten op een andere meditatie.

***Huiswerk voorafgaand aan sessie 7***

Wordt besproken tijdens sessie 6.

***Huiswerk voorafgaand aan sessie 8***

Wordt besproken tijdens sessie 7.

***Huiswerk voorafgaand aan sessie 9***

Wordt besproken tijdens sessie 8.