

Stevig voor de groep!

Les 1 Centeren



FLOORDAVER•NL



Vooraf

In deze les

geef ik je mijn allerbeste tool die mij helpt om goed gecentered te blijven. Niet alleen thuis in mijn eigen meditatie ruimte, maar ook midden in een training, werkoverleg, teamcoaching, workshop, bijeenkomst. Where ever.

Lets get ready!

Ga op een rustig plekje zitten en zorg dat je vanaf nu niet gestoord wordt. Laat je stap voor stap door de opdrachten heen leiden.

Veel plezier!

Liefs,

Floor



NU

Op dit moment denk van alles, namelijk:
Schrijf hier je gedachten op die je op dit moment hebt



NU

Op dit moment voel ik in mijn lijf van alles,
namelijk:

Schrijf hier je gevoelens op



Centeroefening

Download nu de audio opname en volg mijn stem.





NU

Wat ik nu denk en voel is....

*Schrijf hier je gedachten en gevoelens op die je nu
waarneemt. Schrijf alleen op wat als eerste in je opkomt.*



Opdracht voor deze week

Practice makes perfect! Ik hoef jou natuurlijk niet uit te leggen dat deze center oefening alleen gaat werken als je 'm regelmatig herhaalt. Zorg dat je elke dag minimaal 3x de centering oefening doet, met morgen als start. Bijvoorbeeld voordat je gaat werken, tijdens je lunchbreak en voordat je gaat slapen. Experimenteer ook vooral als je aan het werk bent, als je in een training zit, of een werkoverleg hebt.

Ik ben benieuwd wat je ervaart en of je bewuster wordt van jezelf wanneer je wel of niet gecentered bent. Wat het verschil voor jou betekent. Ik heb de oefening expres op audio opgenomen, zodat je het ook vanachter je bureau, in bed of op de wc (dat doe ik vaak voor een training 😊) kunt doen. Je zult ervaren, hoe meer je de oefening doet, hoe automatischer het gaat. Het lukt mij inmiddels ook midden in de groep, terwijl anderen druk aan het praten zijn.



Opdracht voor deze week (vervolg)

Neem aan het einde van iedere dag een moment om te reflecteren.

Deze vragen helpen je daarbij...

- Ik was vandaag niet gecentered toen ik
- Als ik niet gecentered ben dan
- Als ik wel gecentered ben dan....
- Wat centeren mij oplevert is dat.....



Reflectie

Dag 2

.....

.....

.....

Dag 3

.....

.....

.....

Vragen

1. *Ik was vandaag niet gecentered toen ik*
2. *Als ik niet gecentered ben dan*
3. *Als ik wel gecenterend ben dan....*
4. *Wat centeren mij oplevert is dat.....*



Reflectie

Dag 4

.....

.....

.....

Dag 5

.....

.....

.....

1. *Ik was vandaag niet gecentered toe ik*
2. *Als ik niet gecentered ben dan*
3. *Als ik wel gecentered ben dan....*
4. *Wat centeren mij oplevert is dat.....*



Reflectie

Dag 6

.....

.....

.....

Dag 7

.....

.....

.....

1. *Ik was vandaag niet gecentered toe ik*
2. *Als ik niet gecentered ben dan*
3. *Als ik wel gecentered ben dan....*
4. *Wat centeren mij oplevert is dat.....*



Ervaringen en Vragen?

Ik ben zo benieuwd naar jouw ervaring en eventuele vragen!

Ga hiervoor mijn Facebook pagina
[Floor Daver – Samen Ontwikkelen](#)



Ik zie je daar!