



Ronald Osephius

DOEL

Bij haast alles wat jij doet, ben jij vaak in gedachten en/of met jouw gevoel bezig. Alleen de vraag op dat moment is; *“Heeft die gedachte en/of gevoel daadwerkelijk betrekking op hetgeen jij op dat moment doet?”*

De Praktijk leert, dat wanneer jij in gedachten bent en/of voelt dit meestal betrekking heeft op het Verleden of de Toekomst. Daadwerkelijk in het NU of Heden ZIJN, wordt door jou overgeslagen. Echter er speelt zich nooit iets af in het Verleden of Toekomst. Alles gebeurt NU.

Bewust Doen leert jou om daadwerkelijk in het NU te zijn en jouw gedachten en gevoelens over het Verleden en de Toekomst (even) op zij te zetten. Vijf simpele dagelijkse handelingen worden in deze oefening behandeld. Uiteraard kan jij hier jouw eigen oefeningen aan toevoegen.

INSTRUCTIE

UITLEG

- 🚩 Deze oefening laat jou in het HEDEN zijn.
- 🚩 Heden is haast gelijk aan NU alleen maakt het begrip iets groter/langer waardoor jij iets meer tijd krijgt.
- 🚩 Merk jij dat jij tijdens de oefening toch andere gedachten en gevoelens krijgt, wees dan mild voor jezelf. En niet alleen tijdens een oefening. Elke keer als jij jou dit realiseert.
- 🚩 Merk dat op een kinderlijke vriendelijke manier op “Oh gedachte” of “Oh gevoel”.
- 🚩 En ga dan rustig terug naar de oefening. Lukt dat niet sluit dan jouw ogen!
- 🚩 Ervaar hoe jij jou voelde voor en na deze oefening.

Ronald Osephius Inspirator is een handelsnaam van;

Praktijk Osephius
Dr. Albert Schweitzerdreef 357
Residence 't Leije Lant
Telefoon 010 - 761 1882
ING Bank NL66 INGB 00060.25.539
Twitter: @ROsephius
Facebook: RonaldOsephiusInspirator
KvK te Rotterdam 52334058

3146 AP Maassluis
Ingang Karveel
Mobiel 06 - 21 55 66 00 (Spreek bij geen gehoor a.u.b. bericht in)
Paypal ronald@ronaldosephius.nl
Aangesloten bij Solopartners onder lidnummer 104635
LinkedIn: ronald-osephius/3771b/aba
BTW 127164960B03



Ronald Osephius

- 🔔 Naast deze vijf voorbeelden kan jij deze techniek overal toepassen. Bijvoorbeeld bij traplopen, de tuin doen, de autowassen etc. Eigenlijk pas jij dan voor jezelf een meditatietechniek toe. Het woord dat hierbij hoort, is FOCUS!

HANDENWASSEN

- ✓ Deze oefening kan jij overal waar jij jouw handen wast, toepassen.
- ✓ Was gewoon jouw handen.
- ✓ Vraag na een tijdje jezelf af waar jouw gedachten zijn.
- ✓ Wat jij voelt.
- ✓ Hierbij oordeel jij niet.
- ✓ Niets is Goed of Fout.
- ✓ Jij blijft jouw handen wassen.
- ✓ Alleen nu let jij alleen op het daadwerkelijk wassen van jouw handen.
- ✓ Hoe de temperatuur is van het water.
- ✓ Hoe hard het water stroomt.
- ✓ Wat jij voelt.
- ✓ Hoe jij ziet hoe jouw handen en het water bewegen.
- ✓ Hoe het water verdwijnt.
- ✓ Welk geluid het water dan maakt.
- ✓ En wat er precies gebeurt als jij de kraan uit doet.
- ✓ Jij jouw handen afdroogt.

Ronald Osephius Inspirator is een handelsnaam van;

Praktijk Osephius
Dr. Albert Schweitzerdreef 357
Residence 't Leije Lant
Telefoon 010 - 761 1882
ING Bank NL66 INGB 00060.25.539
Twitter: @ROsephius
Facebook: RonaldOsephiusInspirator
KvK te Rotterdam 52334058

3146 AP Maassluis
Ingang Karveel
Mobiel 06 - 21 55 66 00 (Spreek bij geen gehoor a.u.b. bericht in)
Paypal ronald@ronaldosephius.nl
Aangesloten bij Solopartners onder lidnummer 104635
LinkedIn: ronald-osephius/3771b/aba
BTW 127164960B03



Ronald Osephius

- ✓ Had jij nog andere gedachten en/of gevoelens?
- ✓ Wanneer jij enige ervaring hebt, begin jij direct de oefening door Bewust jouw handen te wassen en zodoende direct te ervaren hoe jij jouw handen wast en wat jij voelt.
- ✓ Ben jij helemaal klaar, VIER of DANK het (Zie ook de oefening VIEREN of de oefening DANKEN)

TANDEN POETSEN

- ✓ Deze oefening kan jij overal waar jij jouw tanden poetst, toepassen.
- ✓ Poets gewoon jouw tanden.
- ✓ Vraag na een tijdje jouzelf af waar jouw gedachten zijn.
- ✓ Wat jij voelt.
- ✓ Hierbij oordeel jij niet.
- ✓ Niets is Goed of Fout.
- ✓ Jij blijft jouw tanden poetsen.
- ✓ Alleen nu let jij alleen op het daadwerkelijk poetsen van jouw tanden.
- ✓ Wat jij ziet (in de spiegel) en hoort.
- ✓ Hoe de tandpasta ruikt.
- ✓ Hoe deze smaakt.
- ✓ Wat jij voelt.
- ✓ Hoe de tandenborstel aanvoelt.
- ✓ Hoe jij de tandpasta uitspuugt.

Ronald Osephius Inspirator is een handelsnaam van;

Praktijk Osephius
Dr. Albert Schweitzerdreef 357
Residence 't Leije Lant
Telefoon 010 - 761 1882
ING Bank NL66 INGB 00060.25.539
Twitter: @ROSephius
Facebook: RonaldOsephiusInspirator
KvK te Rotterdam 52334058

3146 AP Maassluis
Ingang Karveel
Mobiel 06 - 21 55 66 00 (Spreek bij geen gehoor a.u.b. bericht in)
Paypal ronald@ronaldosephius.nl
Aangesloten bij Solopartners onder lidnummer 104635
LinkedIn: ronald-osephius/3771b/aba
BTW 127164960B03



Ronald Osephius

- ✓ Welk geluid dat dan maakt.
- ✓ En wat er precies gebeurt als jij de kraan aan en uit doet, bij het wegspoelen.
- ✓ Jij jouw mond eventueel afdroogt en/of jouw tong schraapt.
- ✓ Had jij nog in andere gedachten en/of gevoelens?
- ✓ Wanneer jij enige ervaring hebt, begin jij direct de oefening door Bewust jouw tanden te poetsen en zodoende direct te ervaren hoe jij jouw tanden poetst en wat jij voelt.
- ✓ Ben jij helemaal klaar, VIER of DANK het (Zie ook de oefening VIEREN of de oefening DANKEN)

BUITEN LOPEN

- ✓ Deze oefening kan jij overal waar jij loopt, toepassen.
- ✓ Loop zoals jij altijd gewend bent om te lopen.
- ✓ Vraag na een tijdje jezelf af waar jouw gedachten zijn.
- ✓ Wat jij voelt.
- ✓ Hierbij oordeel jij niet.
- ✓ Niets is Goed of Fout.
- ✓ Jij blijft jouw tempo door lopen.
- ✓ Gebruik al jouw zintuigen volledig.
- ✓ Kijk om jou heen.
- ✓ Kijk, interpreteer niet.
- ✓ Zie het licht, de vormen, de kleuren, het uiterlijk van elk ding.

Ronald Osephius Inspirator is een handelsnaam van;

Praktijk Osephius
Dr. Albert Schweitzerdreef 357
Residence 't Leije Lant
Telefoon 010 - 761 1882
ING Bank NL66 INGB 00060.25.539
Twitter: @ROSeophius
Facebook: RonaldOsephiusInspirator
KvK te Rotterdam 52334058

3146 AP Maassluis
Ingang Karveel
Mobiel 06 - 21 55 66 00 (Spreek bij geen gehoor a.u.b. bericht in)
Paypal ronald@ronaldosephius.nl
Aangesloten bij Solopartners onder lidnummer 104635
LinkedIn: ronald-osephius/3771b/aba
BTW 127164960B03



Ronald Osephius

- ✓ Zonder oordeel.
- ✓ Ruik jouw omgeving. Vul niet in wat jij ruikt. Ruik het alleen.
- ✓ Voel de wind tegen jouw lichaam en jouw lichamelijke reactie hierop.
- ✓ Hoor alle geluiden.
- ✓ Wees zelf stil.
- ✓ En hoor dan nog meer geluiden.
- ✓ Oordeel niet.
- ✓ Raak iets en/of jezelf aan.
- ✓ Ervaar dat gevoel.
- ✓ Ervaar jouw ademhaling.
- ✓ Volg het ritme.
- ✓ Probeer jouw ademhaling niet aan te passen. Laat het gewoon gebeuren.
- ✓ Voel hoe jij jouw stappen zet.
- ✓ Hoe deze stappen door jouw lichaam worden opgevangen.
- ✓ En blijf zonder te oordelen om jou heen kijken.
- ✓ Had jij nog in andere gedachten en/of gevoelens?
- ✓ Wanneer jij enige ervaring hebt, begin jij direct de oefening door Bewust te lopen en zodoende direct te ervaren hoe jij (buiten) loopt en wat jij voelt.
- ✓ Ben jij helemaal klaar, VIER of DANK het (Zie ook de oefening VIEREN of de oefening DANKEN).

Ronald Osephius Inspirator is een handelsnaam van;

Praktijk Osephius
Dr. Albert Schweitzerdreef 357
Residence 't Leije Lant
Telefoon 010 - 761 1882
ING Bank NL66 INGB 00060.25.539
Twitter: @ROsephius
Facebook: RonaldOsephiusInspirator
KvK te Rotterdam 52334058

3146 AP Maassluis
Ingang Karveel
Mobiel 06 - 21 55 66 00 (Spreek bij geen gehoor a.u.b. bericht in)
Paypal ronald@ronaldosephius.nl
Aangesloten bij Solopartners onder lidnummer 104635
LinkedIn: ronald-osephius/3771b/aba
BTW 127164960B03



Ronald Osephius

DOUCHEN

- ✓ Deze oefening kan jij een paar keer week enkele minuten, als jij doucht, toepassen.
- ✓ Neem een pulserende douche en kies voor een aangename temperatuur.
- ✓ Richt jouw aandacht op dat deel van jouw lichaam waar het pulseren het duidelijkst voelbaar is.
- ✓ Breid vervolgens jouw aandacht uit naar verschillende delen van jouw lichaam.
- ✓ Bijvoorbeeld; houd jouw handpalmen onder de waterstroom, dan de rug van jouw handen, dan jouw onderarmen, jouw nek, jouw hals etc.
- ✓ Probeer alle delen van het lichaam erbij te betrekken en merk de sensaties in alle gebieden op.
- ✓ Ook als ze neutraal of onaangenaam zijn!
- ✓ Zeg: *"Dit is mijn arm, hoofd, nek etc."*
- ✓ En dan: *"Welkom terug"*
- ✓ Mochten er tussendoor gedachten komen, merk dit dan alleen op en ga door met de oefening.
- ✓ Wanneer jij enige ervaring hebt, begin jij direct de oefening door Bewust douchen en zodoende direct te ervaren hoe jij doucht en wat jij voelt.
- ✓ Ben jij helemaal klaar, VIER of DANK het (Zie ook de oefening VIEREN of de oefening DANKEN).
- ✓ Overigens kan jij deze oefening ook buiten de douche doen door met twee vingers overal te kloppen en dezelfde Welkoms woorden hardop te zeggen.

Ronald Osephius Inspirator is een handelsnaam van;

Praktijk Osephius
Dr. Albert Schweitzerdreef 357
Residence 't Leije Lant
Telefoon 010 - 761 1882
ING Bank NL66 INGB 00060.25.539
Twitter: @ROsephius
Facebook: RonaldOsephiusInspirator
KvK te Rotterdam 52334058

3146 AP Maassluis
Ingang Karveel
Mobiël 06 - 21 55 66 00 (Spreek bij geen gehoor a.u.b. bericht in)
Paypal ronald@ronaldosephius.nl
Aangesloten bij Solopartners onder lidnummer 104635
LinkedIn: ronald-osephius/3771b/aba
BTW 127164960B03



SPIEREN KNIJPEN

- ✓ Deze oefening kan jij een paar keer week enkele minuten overal toepassen.
- ✓ Met één hand knijp jij zachtjes in jouw onderarm.
- ✓ Daarna knijp jij zachtjes in jouw bovenarm, schouders, nek, dijbenen, kuiten, voeten, etc.
- ✓ Belangrijk hierbij is dat jij opmerkzaam bent op hoe jouw spieren aan de binnenkant voelen als jij erin knijpt.
- ✓ Jij kunt opmerken of het weefsel gespannen of slap is en of jouw huid en spieren soepel aanvoelen.
- ✓ Gespannen, vermoeid aanvoelende spieren zijn vaak een teken dat jouw afweersysteem (angst/stress) actief is en dat jouw lichaam overdreven waakzaam is. Een vecht/vlucht stand.
- ✓ Slappe spieren zijn juist een teken dat het lichaam instort door dominantie van jouw immobiliteitssysteem (reptielenbrein). Een bevroren stand.
- ✓ Als jouw spieren slap aanvoelen, blijf er dan met jouw aandacht bij en houdt ze zacht vast, alsof jij een baby vasthoudt.
- ✓ Door ze met zachte aandacht vast te houden en een beetje te masseren leren jouw tere vezels gelijktijdig te vuren en wek jij jouw spieren langzaam weer tot leven.
- ✓ Zo wordt jouw organisme weer vitaal.
- ✓ Mochten er tussendoor gedachten komen, merk dit dan alleen op en ga door met de oefening.
- ✓ Wanneer jij enige ervaring hebt, begin jij direct de oefening door Bewust spieren knijpen en zodoende direct te ervaren hoe jouw spieren zich voelen.
- ✓ Ben jij helemaal klaar, VIER of DANK het (Zie ook de oefening VIEREN of de oefening DANKEN).

Ronald Osephius Inspirator is een handelsnaam van;



Ronald Osephius

UITVOER

Deze dagelijkse bezigheden kan jij overal uitvoeren.

Ronald Osephius Inspirator is een handelsnaam van;

Praktijk Osephius
Dr. Albert Schweitzerdreef 357
Residence 't Leije Lant
Telefoon 010 - 761 1882
ING Bank NL66 INGB 00060.25.539
Twitter: @ROsephius
Facebook: RonaldOsephiusInspirator
KvK te Rotterdam 52334058

3146 AP Maassluis
Ingang Karveel
Mobiël 06 - 21 55 66 00 (Spreek bij geen gehoor a.u.b. bericht in)
Paypal ronald@ronaldosephius.nl
Aangesloten bij Solopartners onder lidnummer 104635
LinkedIn: ronald-osephius/3771b/aba
BTW 127164960B03