Onderwerpenlijst voor hand outs Leer Voelen Wat Je Wilt Voelen (tussen haakjes leessuggestie. Bij iedere hand out komt ook een bijlage met uitgebreidere leessuggestie.)

1. Introductie van het onderwerp. Goed voelen doet goed voelen. (Inleiding)
2. Relatie tussen denken – voelen en doen. (H1)
3. Definities van gebruikte termen: voelen – gevoelens – emoties. (H2)
4. Relatie tussen voelen – gevoelens – emoties (auto – caravan – trekhaak) (H2)
5. Het belang van goed voelen. Afkeer en verlangen voelen. (H4)
6. Het zelf en voelen. (H5)
7. Iedere emotie heeft een doel. (H2)
8. Iedere emotie is een bubbel. (H2)
9. Praten over emoties. (H7)
10. Oerbubbels (H8)
11. Koan als methode om emoties te verwerken.
12. Emoties: Jaloezie, schaamte, schuld. (H9, 10, 11 en 12)
13. Emoties: Angst, verdriet, verwarring (H9, 10, 11 en 12)
14. Saldodenken: waarmee identificeer je je? (H6)
15. Emoties: Woede, walging, verbazing (H9, 10, 11 en 12)
16. Het effect van langer zitten: sesshins (H5)
17. Emoties: Vreugde, liefde, compassie (H9, 10, 11 en 12)
18. Dynamiek tussen de emoties. Hoe zit het met jouw emoties? (H7)
19. Leegte voelen (H5)

Aandachtspunten voor iedere les:

In iedere les de relatie leggen met de meditatiepraktijk.

Vragen naar leerpunten