

LEER DENKEN WAT JE WILT DENKEN

1. De meditatiehouding en oefening thuis
2. Doelgerichte zen > op je doel af
3. Persoonlijke doelstellingen
4. Concentratie, aandacht en afleiding - Waar zit je met je aandacht?
5. Het denkmodel: bubbels en puntjes - Waar denk je nu aan?
6. Projectie en selectieve perceptie - Een mooie dag vandaag?
7. Hartsutra - inspirerende dubbelzinnige wijsheid
8. Tussen evaluatie - hoe zit je nu bij?
9. Lichaam en geest
10. Zen en geluk
11. Zen en Boeddhisme
12. Rituelen/ introductie persoonlijk onderhoud
13. Zen en keuzes maken
14. Voelen en gevoelens - Wat voel jij?
15. Zenvol omgaan met emoties
16. Ego
17. Symbolen
18. Denkmodel 2: Intuïtie, instinct en eenheidservaring
19. Koan
20. Verlicht? - Ben je dat al?
21. Evaluatie les - En hoe nu verder?
22. Stille les

Onderwerpenlijst gevorderdengroep

LEER VOELEN WAT JE WILT VOELEN

1. Inleiding 'leer voelen'; Hfd. 1
2. Zen en voelen: *wat voel ik eigenlijk wel en wat niet?*; Hfd. 2 & 3
3. Emoties, voelen en gevoelens: *wat is wat? Voel ik dat?*; Hfd.4 & 5
4. 'Je goed voelen'; Hfd. 6, 7 en 8
5. Het belang van goed voelen; Hfd 8 en 9
6. Het zelf; wat is dat? Hfd. 10 en 11
7. Basale vormen van voelen; Hfd. 12 en 13
8. Leren omgaan met gevoelens en emoties; Hfd. 14 en 15
9. Oerbubbels; Heb jij die ook? Hfd 16 en 17
10. Jaloezie: Ik, jaloers, wel nee! Hfd 18 en 19
11. Verdriet; Hfd. 20
12. Liefde; Hfd 21, 22 en 23
13. Boosheid en hoop; Hfd 24 en 25
14. Evaluatie; heb je beter leren voelen; Hfd. 26