

Expansie betekent je open stellen en ruimte maken voor moeilijke gevoelens, impulsen en sensaties – waardoor je ze toestaat om ‘voorbij te komen’ zonder ertegen te vechten. Je hoeft het niet prettig te vinden of deze gevoelens te willen hebben – je maakt er alleen maar ruimte voor en staat ze toe er te zijn ook al zijn ze onaangenaam. Als je deze vaardigheid hebt geleerd kun je, als deze gevoelens opduiken, snel ruimte voor ze maken en ze voorbij laten komen – waardoor je je tijd en energie kunt besteden aan zinvolle, levensverbeterende activiteiten in plaats van er mee te vechten. Stel je ten doel ten minste één keer per dag te ademen naar en ruimte te maken voor moeilijke gevoelens en sensaties.

<b>Expansie oefen formulier</b>		© Russ Harris 2007 <a href="http://www.thehappinesstrap.com">www.thehappinesstrap.com</a>	
Dag/datum/tijd	Hoeveel minuten geoefend? Vechtstand-score, 0 -10? 10 = de knop helemaal aan 0 = knop helemaal uit (geen worsteling)	Mindfulness vaardigheden gebruikt: ja/nee	Voordelen of problemen?