

## Mindfulness 3

Zorg dat je tenminste 5 minuten ongestoord kunt liggen. Doe je de opdracht alleen? Lees deze dan eerst goed door. Doe je hem samen, lees dan om en om heel rustig de tekst voor aan elkaar. Herhaal deze oefening gedurende 5 minuten.

Ga rustig op je rug liggen, zorg dat je lekker ligt.

Concentreer je eerst op je ademhaling.

Volg je ademhaling aandachtig door je lichaam.

Ben je rustig? Focus je dan op je lichaam.

Richt je eerst op je tenen, focus alleen op je tenen en niets anders. Is je focus gericht, span dan je tenen voor ca. 10 seconden aan en laat vervolgens weer los.

Doe dit vervolgens met je voeten, denk aan niets anders dan je voeten, span ze 10 seconden aan en laat los. Zorg dat je ademhaling stabiel en rustig blijft. Het is geen spiertraining, maar een spierontspanning. Ga vervolgens door van de voeten naar de rest van je lichaam. Je enkels, kuiten, bovenbenen, je billen, je buik, onderrug, schouderbladen, armen, handen, vingers, nek, mond, ogen en neus. Probeer elk stukje van je lichaam goed te spannen en ontspannen. Na 5 minuten kun je nog even rustig blijven liggen en bewust genieten van hoe ontspannen je lijf nu voelt.

## Mindfulness 4

Zorg dat je een klein rozijntje, nootje, stukje fruit o.i.d. bij de hand hebt en zorg dat je tenminste 5 minuten ongestoord kunt zitten. Doe je de opdracht alleen, lees hem dan eerst goed door. Doe je hem samen, lees hem dan rustig om en om voor.

Doe je ogen dicht en neem het voorwerp waar met je handen.

Wat merk je op? Wat voel je? Is het hard, zacht, groot, klein, dik, dun, glad, ruw, e.d.?

Neem hiervoor alle tijd.

Als je het voorwerp met je tast hebt waargenomen, ruik het dan. Sta uitgebreid stil bij wat je waarneemt met je reukvermogen.

Houd het daarna bij je oren en ontdek of er iets te horen valt aan het voorwerp. Je mag het zachtjes schudden/bewegen.

Wanneer je zonder zicht hebt waargenomen open dan rustig je ogen en kijk wat er te zien valt. Wat zie je qua vorm, kleur, omvang, e.d.

Wanneer je het voorwerp uitgebreid hebt bekeken, breng je het rustig naar je mond en leg je het op je tong. NIET meteen kauwen en doorslikken. Neem rustig de tijd om te proeven en ervaren hoe het in je mond ligt, beweeg het heen en weer en neem de smaak waar. Pas daarna ga je rustig kauwen. Sta voor je het doorslikt nog stil bij wat je allemaal hebt waargenomen gedurende het eten van dat kleine stukje.