

Mindfulness 5

Zorg dat je tenminste 5 minuten ongestoord kunt zitten. 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.

Zoek een rustig plekje en zorg dat je lekker zit.

Concentreer je eerst op je ademhaling.

Volg je ademhaling aandachtig door je lichaam.

Ben je rustig? Focus je dan op je omgeving.

Richt dan gedurende 3 minuten je aandacht op een voorwerp in je nabije omgeving. Doe niets anders dan kijken naar het object dat je gekozen hebt. Zorg dat je je gedachte bij het voorwerp houdt en ze niet afdwalen. Gebeurt dit wel, oordeel dan niet, maar breng je gedachte weer terug naar het voorwerp. Merk het voorwerp op, de structuur, de textuur, de vorm, de kleur, kijk naar het voorwerp alsof je het voor het eerst ziet. Houd dit een aantal minuten vol.

Mindfulness 6

Zorg dat je tenminste 5 minuten ongestoord kunt zitten. Zorg dat je een koptelefoon, oordopjes en iets bij de hand hebt waar je muziek op kunt afspelen. Zoek een stukje muziek uit dat je nog nooit gehoord hebt, maar wel nieuwsgierig naar bent.

Zet de muziek aan en sluit je ogen.

Concentreer je eerst op je ademhaling.

Volg je ademhaling aandachtig door je lichaam.

Ben je rustig? Focus je dan op de muziek.

Let niet op de artiest of het genre, maar luister aandachtig naar de klanken.

Laat de klanken goed binnen komen en voel wat ze doen met je lichaam, je gevoel.

Luister gedurende 5 minuten aandachtig naar het stukje muziek.

Oordeel niet, alles is goed. Dwalen je gedachten af.. Breng ze dan weer terug naar de muziek.