

## Mindfulness 7

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 de dingen die je normaal nooit opmerkt.

Dit kan van alles zijn, wat je ruikt, voelt, ziet of hoort.

Stel jezelf hierbij de volgende vragen.

- Hoe maken de dingen die je nu opmerkt jouw leven beter?
- Weet je echt hoe deze dingen eruit zien, heb je wel eens goed gekeken.
- Weet je werkelijk welk geluid je hoort, luister aandachtig.
- Ben je je bewust van de minder opvallende details van deze dingen?
- Denk na over hoe geweldig deze dingen kunnen zijn.
- Hoe zou je leven eruit zien zonder deze dingen?

## Mindfulness 8

Zorg dat je tenminste 5 minuten ongestoord kunt zitten. Lees de opdracht goed door alvorens je begint.

Ga rustig op je knieën zitten, met je billen op je hielen.

Buig voorover zodat je voorhoofd de grond raakt.

Strek je armen recht voor je uit, schouders en armen ontspannen.

Adem diep in en uit, voel hoe je rug groeit als je inademt en hoe je één wordt met de grond als je uitademt.

Herhaal 3 x de ademhaling.

Verplaats je armen naar achter en plaats je handen op je voeten, schouders en armen ontspannen.

Adem dan nogmaals diep in en uit.

Herhaal dit 3 keer.

Voel hoe je lijf compleet ontspant en je één wordt met de omgeving.