

Mindfulness 19

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 ga lekker zitten

Concentreer je eerst op je ademhaling.

Volg je ademhaling aandachtig door je lichaam.

Ben je rustig? Neem dan een mooie, plezierige dag in gedachten.

Probeer deze dag zo goed mogelijk te beschrijven, met zoveel mogelijk details.

Doe dit in stilte en met je ogen dicht.

Vertel na 5 minuten hardop hoe deze dag eruit zag, met alle bijbehorende details.

Mindfulness 20

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 ga lekker zitten

Concentreer je eerst op je ademhaling.

Volg je ademhaling aandachtig door je lichaam.

Ben je rustig? Beeld je dan in dat je langs een hele drukke weg loopt.

Halverwege deze lange weg staat een deur.

Je kunt in de drukte van het verkeer blijven, of neemt de deur naar jouw ideale plekje.

Open de deur en stap jouw ideale plekje binnen.

Bedenk hoe dit plekje eruit ziet, wat is er te zien, welke kleuren, welke structuren,

Hoe ruikt het daar? Maak een wandeling door jouw ideale plekje.

Wanneer je rustig bent en klaar bent om terug te gaan naar de drukte van alledag.

Loop dan terug naar de deur, open deze en stap weer terug in de wereld van het hier en nu.

Wanneer je door de deur heen gaat, mag je rustig je ogen openen.

Je kunt deze oefening zo lang doen als je zelf prettig vindt.