

Mindfulness 17

Zorg dat je tenminste 5 minuten ongestoord kunt zitten. Lees de opdracht goed door alvorens je begint. Zorg dat je een tijdschrift bij de hand hebt en een pen.

Zoek een rustig plekje en ga lekker zitten

Concentreer je eerst op je ademhaling.

Volg je ademhaling aandachtig door je lichaam.

Ben je rustig? Focus je dan op het tijdschrift.

- Neem een letter in gedachte.
- Sla het tijdschrift open.
- Omcirkel de letter die je in gedachte hebt genomen, elke keer dat je hem in het tijdschrift tegen komt.
- Focus je op het tijdschrift en de letter, dwalen je gedachten af.. oordeel niet, maar breng je gedachten weer terug naar de letter.
- Tel terwijl je omcirkelt hoe vaak je de letter bent tegen gekomen.
- Houd dit gedurende 5 minuten vol, daarna kun je de oefening afsluiten.

Mindfulness 18

Zorg dat je tenminste 5 minuten ongestoord kunt zitten. Lees de opdracht goed door alvorens je begint. Zorg dat je een ei bij de hand hebt.

Zoek een rustig plekje en ga lekker zitten

Concentreer je eerst op je ademhaling.

Volg je ademhaling aandachtig door je lichaam.

Ben je rustig? Breng dan je focus naar het ei.

Probeer het ei op zijn dikke kant recht op te laten staan.

Doe dit in complete stilte.

Probeer je te concentreren op wat je doet.

Wanneer er oordelende gedachten door je hoofd schieten, merk ze op en laat ze afglijden op een wolkje.

Concentreer je vervolgens op je taak.

Probeer dit gedurende 5 minuten, is het daarna nog niet gelukt, mag je zonder te oordelen stoppen, je kunt ook doorgaan tot het wel lukt.