

Mindfulness 15

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

Zoek een rustig plekje en ga lekker zitten

Concentreer je eerst op je ademhaling.

Volg je ademhaling aandachtig door je lichaam.

Ben je rustig? Probeer dan het moment voor de geest te halen dat je opstond uit bed.

Ga na hoeveel mensen je bent tegengekomen tot je hier rustig ging zitten voor de mindfulness oefening.

Dwalen je gedachten af.. oordeel niet maar breng je aandacht weer terug naar de oefening en begin opnieuw bij het moment dat je opstond.

Wanneer je de hele weg en alle mensen hebt kunnen tellen zonder af te dwalen, is de oefening afgelopen.

Mindfulness 16

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

Zoek een rustig plekje en ga lekker zitten

Concentreer je eerst op je ademhaling.

Volg je ademhaling aandachtig door je lichaam.

Ben je rustig? Probeer dan te bedenken wat je gisteren hebt gegeten voor diner.

Als je dit weet ga je nog een dag terug, en zo ga je steeds een dag verder terug.

Dwalen je gedachte af, oordeel dan niet, maar breng je focus terug naar de oefening en begin opnieuw bij gisteren.

Wanneer je, zonder af te dwalen, alle diners van de afgelopen week hebt kunnen bedenken is de oefening afgelopen.