

Mindfulness 13

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

Zoek een rustig plekje en zorg dat je achter een stoel kunt staan.

Concentreer je eerst op je ademhaling.

Volg je ademhaling aandachtig door je lichaam.

Ben je rustig? Ga dan op 1 been staan.

Houd dit zo lang mogelijk vol gedurende de oefening.

Als je moeilijk je evenwicht kunt bewaren kun je je even vasthouden aan de stoel, maar laat hem daarna ook weer los.

Observeer wat er in jouw lichaam gebeurt.

Observeer wat er in je gedachte en gevoel gebeurt.

Oordeel niet, maar laat het er zijn.

Houd dit gedurende 5 minuten vol.

Mindfulness 14

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 deuren je bent doorgedaan vanaf dat je opstond 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 deuren hebt kunnen tellen zonder af te dwalen, is de oefening afgelopen.