

Mindfulness 11

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

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? Leg dan je hand vlak op tafel en focus je op je hand.

- Kijk naar je hand en concentreer je, beweeg je hand niet.
- Dwalen je gedachten af, breng deze dan terug naar je hand.
- Blijf "staren" naar je hand.
- Na verloop van tijd kan je hand als een onwerkelijk, losstaand iets worden ervaren, laat dit zijn, het is goed.
- Houd dit gedurende 5 minuten vol.

Mindfulness 12

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

Zoek een rustig plekje uit en ga lekker zitten.

Concentreer je eerst op je ademhaling.

Volg je ademhaling aandachtig door je lichaam.

Ben je rustig? Pak dan het papier erbij.

Scheur langzaam, maar aandachtig het papier tot stroken.

Blijf scheuren tot je lange dunne stroken papier hebt.

Verscheur deze stroken verder tot snippers.

Scheur langzaam en concentreer je op het scheuren.

Observeer het geluid en het gevoel van scheuren.

Observeer hoe het voor jouw voelt om steeds weer te scheuren.

Ga net zo lang door tot je het papier niet verder kunt scheuren.