

## Mindfulness 9

Zorg dat je tenminste 5 minuten ongestoord kunt zitten. Zorg dat je een tijdschrift o.i.d. bij de hand hebt, een blad papier, schaar en lijm.

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? Focus je dan op het tijdschrift.

- Kies een zintuig uit.
- Zoek in het tijdschrift aandachtig naar datgene wat jij prettig vindt bij je gekozen zintuig. Bijvoorbeeld:
- Zoek aandachtig in het tijdschrift naar dát wat jij prettig vindt ruiken, waar je blij van wordt. Dit mag alles zijn.
- Knip datgene uit en zoek aandachtig een plekje op het blad om je collage te starten.
- Zoek aandachtig meerdere plaatjes uit en maak er een mooie collage van.
- Houd dit gedurende 5 minuten vol, je kunt ook doorgaan tot je collage af is.

## Mindfulness 10

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

Ga rustig op je knieën zitten, met je billen op je hielen.

Zet de kaars op ooghoogte en steek hem aan.

Staar voor gedurende 2 minuten naar het lontje van de kaars.

Houd je gedachte bij de kaars, dwalen ze af.. breng ze dan weer terug naar de kaars.

Sluit na 2 minuten de ogen, houd ze voor 2 minuten gesloten en laat alles binnen komen wat je voelt.

Wrijf gedurende de 2 minuten met je ogen dicht, ook zachtjes in je handen.

Breng na 2 minuten je handen voor je ogen en open je ogen rustig.

Houdt je handen gedurende 1 minuut voor je ogen, laat ze daarna rustig zakken.

Denk rustig na over wat er allemaal na het zien van de kaars in je op is gekomen, laat het er zijn, het is goed. Ben je nog niet rustig, herhaal de oefening dan.