



Mindfulle Momenten creëren

Mindfulness is een hele simpele vaardigheid. Het enige dat je hoeft te doen is je bewust zijn van wat er van moment tot moment gebeurt en dat doen met al je zintuigen. Neem bijvoorbeeld een moment om je te richten op wat er door de deur van elk van je zintuigen binnenkomt. Gebruik daarbij je zintuigen een voor een.

Horen: Sluit je ogen en neem even de tijd om te luisteren naar de geluiden in je omgeving. Laat de geluiden op je afkomen. Luister naar wat je hoort, het ene geluid na het andere, met een innerlijk gevoel van herkenning. Je hoeft niet te benoemen wat je hoort.

Zien: Open je ogen en sta je ogen toe een zachte wijde blik aan te nemen. Schenk ook hier aandacht aan wat je ziet. De ene visuele indruk na de andere.

Voelen: sluit je ogen opnieuw en merk het gevoel op waar je lichaam de stoel raakt en je voeten de vloer.

Ruiken: breng je hand naar je neus en ruik de geur van je huid

Proeven: ga na of er nog smaken aanwezig zijn in je mond, misschien nog van wat je het laatst gegeten of gedronken hebt.

Mindfulness in het dagelijks leven

- ♥ Kies een normale bezigheid. Een kopje thee of koffiedrinken in de ochtend. Douchen of jezelf aankleden. Of iets anders.
- ♥ Kies een zintuigelijke ervaring die je wilt verkennen bij deze activiteit, bijvoorbeeld de sensatie van het proeven als je koffiedrinkt of van het water dat over je lichaam stroomt bij het douchen.
- ♥ Dompel jezelf onder in deze ervaring en geniet er met volle teugen van. Keer steeds weer terug naar de zintuigelijke ervaring als je merkt dat je gedachten hebt en daardoor afdwaalt.
- ♥ Schenk zachte en vriendelijke aandacht aan de activiteit totdat ze voltooid is.
- ♥ Probeer dit gedurende een week te doen.

Reflectie

Merk je verandering op in je dagelijks leven door deze oefening te doen?