



Oefening: Mindfulness in het dagelijks leven

Mindfulness is niet alleen een aandachtige houding die je kunt aannemen, het is iets wat je kunt integreren in het dagelijks leven. De vraag is natuurlijk: Hoe? Laten we samen eens bedenken binnen welke levensgebieden jij graag meer mindful zou willen zijn. Wat zou je vervolgens kunnen doen om dat te bereiken? Hoe kun je die momenten bewuster ervaren en intenser beleven?

Werk: _____

Thuis: _____

Klussen: _____

Hobby/vrije tijd: _____



Buitenshuis (in de stad, natuur): _____

Op weg (lopen, fiets, scooter, auto, trein, vliegtuig): _____

Apparaten (telefoon, computer, radio, tv): _____

In gezelschap (kennissen, vrienden, familie, kinderen, partner): _____
