

**Oefening:** Eenvoudige manieren om Mindful te zijn.

### **Starten met stoppen.**

Elke keer voordat je aan een nieuwe activiteit wilt beginnen, gun jezelf dan even de tijd voordat je hiermee gaat starten, om eerst even helemaal te stoppen.

1. Sta even stil bij je eigen lijf. Hoe voelt dat? Hoe staat het met je energieniveau? Wat heb je nodig?
2. Sta vervolgens even stil bij je eigen psyche. Hoe voelt dat? Hoe staat het met je belastbaarheid? Wat heb je nodig?
3. Richt nu weer je aandacht op de buitenwereld, wat is hier op te merken? Gebruik je zintuigen om de prikkels in je op te nemen.

Je hebt nu even stilgestaan en kunt nu met aandacht je volgende activiteit gaan doen.

### **Tien keer ademhalen.**

Dit is een simpele oefening om je te concentreren en je met je omgeving te verbinden. Oefen er overdag mee, vooral als je merkt dat je vastzit in je gedachten en gevoelens.

1. Haal tien keer langzaam en diep adem. Probeer zo langzaam mogelijk uit te ademen, tot je longen helemaal leeg zijn en laat ze dan vanzelf weer volstromen.
2. Merk op hoe het voelt als je longen leegstromen. Merk op dat ze zich weer vullen. Merk op dat je borstkas rijst en daalt. Merk op dat je schouders iets omhoog en omlaag gaan.
3. Kijk of je je gedachten kunt laten komen en gaan alsof het auto's zijn die voor je huis langsrijden.
4. Breid je bewustzijn uit: merk tegelijk je ademhaling en je lichaam op. Kijk daarna weer om je heen in de ruimte en merk op wat je ziet, hoort, ruikt, aanraakt en voelt.

### **Vijf dingen opmerken.**

Dit is een andere eenvoudige oefening om je te concentreren en je met je omgeving te verbinden. Doe hem in de loop van de dag, vooral als je merkt dat je vastzit in je gedachten en gevoelens.

1. Pauzeer een ogenblik.
2. Kijk om je heen, en merk vijf dingen op die je ziet.
3. Luister goed en merk vijf dingen op die je kunt horen.
4. Merk vijf dingen op die je kunt voelen in contact met je lichaam.
5. Doe tot slot al het bovenstaande, maar dan tegelijkertijd.

### **Het anker uitwerpen.**

Dit is nog een oefening om je te concentreren en je te verbinden met de wereld om je heen. Doe hem in de loop van de dag, vooral als je merkt dat je vastzit in gedachten en gevoelens.

1. Zet je voeten op de grond.
2. Duw ze op de vloer en voel de grond onder je die je steunt.
3. Merk op dat je beenspieren zich spannen als je je voeten neerdrukt.
4. Merk je hele lichaam op, en het gevoel van zwaartekracht dat door je hoofd, ruggengraat en benen naar je voeten stroomt.
5. Kijk nu om je heen en merk op wat je om je heen ziet en hoort. Merk op waar je bent en wat je doet.