

MINDFULNESS IN JOUW DAGELIJKS LEVEN



AANDACHT VOOR DAGELIJKSE HANDELINGEN

Kies 1 van de 3 - of doe eens gek, allemaal! - en probeer elke dag een moment van aandacht voor deze handeling(en) te hebben.

Waar let je op? Alles! Stel je open. Voor geluid, hoe het voorwerp voelt, voor temperatuur, voor textuur (hard of zacht, glad of ruw), de bewegingen (snel of langzaam, vloeiend of stroef), je gevoel (dit is prettig of onprettig) en gedachten (wat een rare oefening :-). Wat hierbij helpt? VERTRAGEN. Niet de handeling héél traag doen, maar gewoon langzamer dan normaal.

1. THUIS

Bijvoorbeeld: TANDENPOETSEN. Vanaf het moment dat je de tandenborstel oppakt, totdat je hem weer terugzet.

2. OP HET WERK

Bijvoorbeeld: KOFFIE OF THEE HALEN. Let op dat je dit in eigen tempo kunt doen. Dus niet als je naar een vergadering moet of als er een collega naast je staat.

3. ONDERWEG

Bijvoorbeeld: THUIS KOMEN - een moment van aandacht als je je fiets op slot zet, of de auto afzet en uitstapt.

PRAKTISCHE TIPS

Dit zijn geen moeilijke dingen... maar herinneren ze te doen, dat is wel lastig. Dus:

- stel je het een keer voor in gedachten, als voorbereiding
- zet het op een to-do lijstje
- stuur jezelf een email ter herinnering
- zet een reminder in je telefoon, op een handig tijdstip