

GEEN AFLEIDING

Als je net begint met mindfulness, is het handig als je alle afleiding even uit de weg gaat. Kies een rustige ruimte zonder storende externe geluiden en zet je telefoon uit. Focus op je ademhaling. Merk op hoe elke ademtocht in en uit je lichaam stroomt. Begint je geest af te dwalen, breng je focus dan terug naar je ademhaling. Hoe meer je je focust, hoe makkelijker het wordt. Zodra je merkt dat je denkt aan wat je hierna gaat doen, stuur je je aandacht weer rustig terug naar het heden. Hoewel mindfulness draait om aandacht geven aan het nu, betekent het niet dat je alle gedachten hoeft uit te schakelen. Je geest heeft geen 'uit'-knop. Het gaat erom dat je op een creatieve manier omgaat met die gedachten en dat je het leven steeds weer ervaart zoals het zich aan je voordoet.

Beantwoord de volgende vragen:

Wat heeft jou in het verleden ervan weerhouden om op deze mindfulness-reis te gaan? Hoe heb je dit overwonnen?

Hoe vaak zou je mindfulness willen beoefenen? Stel een doel voor jezelf – al is het maar 5 minuten per dag.

Bedenk waarom jij tijd voor jezelf en voor zelfreflectie verdient.



Schrijf hier je gedachten op.



MINDFUL LEVEN
IS NIET MOEILIJK,
WE MOETEN ALLEEN
ONTHOUDEN OM
HET TE DOEN.

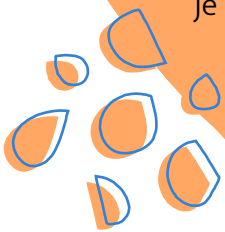
Sharon Salzberg



ALTIJD EN OVERAL

Een van de mooie dingen van mindfulness is dat je het overal kunt doen. Je hoeft er geen speciaal tijdstip voor te reserveren. Het kan elk moment van de dag, bijvoorbeeld tijdens het wandelen, in de sportschool, tijdens het koken of als je op de bank zit. Het enige wat je hoeft te doen is je aandacht richten op je lichaam, gedachten, emoties of omgeving. Natuurlijk moet je geduld hebben en vastbesloten zijn om mindfulness elke dag te beoefenen. Het kan lastig zijn om je geest steeds terug te brengen naar het huidige moment. Een van de makkelijkste manieren om dit voor elkaar te krijgen is door langzaam en diep te ademen.

Doe dit steeds weer. Naarmate je het vaker doet, worden de voordelen duidelijker. Je zult je bewuster, vrediger én energiever gaan voelen. Onthoud dat mindfulness werkt als een spier: hoe meer je ermee oefent, hoe sterker hij wordt.



Bedenk op welke momenten van de dag je mindfulness kunt beoefenen. Het hoeft niet altijd in je eentje in een stille kamer; het kan ook terwijl je wacht bij de waterkoker of als je in de rij staat.

Ochtend

Middag

Avond

Wanneer blijkt voor jou het geschiktste moment voor mindfulness?
