

Mindful leven

VEEL MENSEN WILLEN MINDFUL LEVEN. ALLEEN ZE WETEN NIET HOE ZE DIT KUNNEN IMPLEMENTEREN IN ALLE HECTIEK VAN DE DAG. KALMEER JE DRUKKE GEEST EN BRENG JE AANDACHT TERUG NAAR HET MOMENT DOOR OP PAUZE TE DRUKKEN. DIT DOEN WE OP TWEE VERSCHILLENDE MANIEREN

ELKE DAG EEN VRAAG

EEN JAAR KAN JE IEDERE DAG EEN VRAAG BEANTWOORDEN. DE VRAGEN ZIJN VEELZIJDIG EN ZIJN ALLEMAAL GELINKT AAN EEN MINDFUL LEVEN. HET INVULLEN HIERVAN DUURT EEN PAAR MINUTEN EN JE HOEFT OOK GEEN DATUM IN TE VULLEN, WAARDOOR HET NIET ERG IS ALS JE EEN DAG OVERSLAAT.

MINDFULNESS OEFENINGEN

OM DE VEERTIG DAGEN VIND JE MAKKELIJKE OEFENINGEN DIE JE THUIS KAN DOEN. DEZE OEFENINGEN ZAL JE DAN VEERTIG DAGEN LANG DOEN OM MEER RUST IN JOUW DAGELIJKSE LEVEN TE KRIJGEN.



Oefening 1

DE OVERGROTE MEERDERHEID VAN ONZE GEDACHTES ZIJN NEGATIEF. OOK AL HEBBEN WE DIT NIET ZELF ALTIJD IN DE GATEN. ZE KUNNEN NIET ALLEEN ONZE STRESS VERHOGEN, MAAR HEBBEN OOK EEN NEGATIEVE IMPACT OP ONS LEVEN. NU JE HEBT BESLOTEN OM MEER MINDFUL TE ZIJN ZAL JE DEZE NEGATIEVE GEDACHTEN EERDER OPMERKEN. DOOR STIL TE STAAN BIJ ALLES WAAR JE DANKBAAR VOOR BENT ZUL JE NIET ALLEEN MEER POSITIVITEIT IN JOUW LEVEN CREËREN, MAAR ZAL JE OOK EERDER BEWUST ZIJN VAN ALLE GOEDE DINGEN DIE JE HEBT IN JOUW LEVEN.

DANKBAARHEID

PROBEER AAN HET EINDE VAN DE DAG 1 DING TE BENOEMEN WAAR JE DANKBAAR VOOR BENT. DIT HOEVEN GEEN GROTE DINGEN TE ZIJN. EEN GOED GESPREK OF EEN WIJZE LES DIE JE UIT EEN NEGATIEVE ERVARING HEBT GELEERD KUNNEN OOK ZAKEN WAAR JE DANKBAAR VOOR KAN ZIJN. DIT KAN JE OPSCHRIJVEN IN EEN DANKBAARHEIDSDAGBOEK, MAAR JE KAN HET OOK HARD OP BENOEMEN. WAT JIJ ZELF FIJN VINDT. PROBEER DIT IEDERE DAG BEWUST TE DOEN.





MIJN RELATIE MET NATUUR IS



IK STA BEKEND OM



MIJN DRIE FAVORIETE PERSONEN ZIJN OMDAT



MIJN ULTIEME GOAL DEZE MAAND IS



ALS NIEMAND MIJ ZOU OORDELEN DAN ZOU IK GRAAG ...





DE GROOTSTE FOUT DIE IK DEZE WEEK HEB GEMAAKT IS



IK HEB VEEL STRESS OVER



HOE VAAK DOE IK IETS OP AUTOMATISCHE PILOOT



HOE VAAK DENK IK NEGATIEF OVER MEZELF GEDURENDE DE DAG



HET LEUKSTE DEEL VAN MIJN DAG IS





MIJN OUDERS HEBBEN MIJ GELEERD DAT IK



MIJN PERFECTE DAG BESTAAT UIT



MIJN LEVENSMOTTO IS



MIJN RELATIE MET MIJN TELEFOON IS



IK VERLANG NAAR





IK VOEL MIJ HET MEEST GELIEFD ALS





WELKE EIGENSCHAPPEN DEFINIËREN MIJ





WELKE EIGENSCHAPPEN DEEL IK MET MENSEN DIE IK HET MEEST BEWONDER





DEZE ASPECT VAN MIJN LEVEN LOOPT SLECHT





... KAN MIJ HELPEN MIJN DOELEN TE BEREIKEN DOOR ...





IK RAAK VAAK AFGELEID DOOR



IK BEN PESSIMISTISCH OVER



IK BEN TROTS DAT IK ... HEB BEREIKT



ALS FALEN GEEN OPTIE WAS DAN ZOU IK



ALS IK EEN WAARSCHUWINGSLABEL HAD DAN ZOU ER STAAN DAT IK



DE BELANGRIJKST LEVENSLES DIE IK HEB GELEERD IS



IK KRIJG HET MEESTE INSPIRATIE ALS IK



IK KAN NOG STEEDS NIET GELOVEN DAT IK HET VOLGENDE HEB GEDAAN



HOE DENK IK OVER MIJN OMGEVING



ALS IK NU DENK AAN MIJN WERK, WELKE GEVOELEN VOEL IK DAN





IK BEN BANG ALS IK DENK AAN MIJN TOEKOMST OMDAT





IK HEB HET HARDST GEWERKT TOEN IK





BEN IK GELUKKIG





WAT STAAT ER NOG OP MIJN TO DO LIJST VANDAAG





HOE VOELDE IK MIJ TOEN IK WAKKER WERD VANDAAG


