

# 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 GEVOELENS 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



---

---

---