



9 manieren om mindfulness in je dag te plannen

MINDFULNESS IS NIET
ALLEEN MEDITATIE!

MINDFULNESS THEMA'S

onlinemindfulnessstraining.nl



MINDFUL ETEN

Kijk aandachtig naar het eten op je bord, hoe zien de kleuren eruit, de vorm van je eten, de geur. Tijdens het kauwen probeer eens bewust te ervaren wat deze hap in je mond doet, gebruik je zintuigen om te proeven en te ruiken.

Wil je ook steeds sneller eten? Doorslikken van je hap eten zonder echt te kauwen? Wees je bewust dat je gedachten steeds afdwalen van het bewust eten en kom weer terug bij deze bewuste eet-activiteit.

MINDFUL IN DE RIJ STAAN

Maak contact met je lichaam wanneer je in de rij staat. Wees bewust van je voeten die de grond raken, de geluiden om je heen en de ademhaling. Hoe voel je je nu?

Wees bewust van enige irritatie of ongeduld in je lichaam en gebruik je ademhaling-oefening om je gemoedsrust te regelen. Merk je dat je rustiger wordt?



MINDFUL-SOCIALE MEDIA

Denk eens bewust over het volgende na voordat je op Facebook of Twitter incheckt, hoeveel tijd wil je doorbrengen op deze Sociale Media kanalen?

Bemerk je de behoefte om steeds verder en dieper in je tijdslijn berichten te checken? Voel je een verschil in je emoties wanneer je de ervaringen van anderen leest? Weet je hoeveel tijd je verdoet?

MINDFULNESS THEMA'S

onlinemindfulnessstraining.nl



MINDFUL RIJDEN

Wees je bewust van je handen op het stuurwiel. Voel hoe je schouders de stoel raken. Misschien merk je op dat je schouders gestresst opgetrokken worden?

Bemerk eventueel aanwezige spanning in je lichaam en probeer met een ademhaling oefening rustiger te worden.

MINDFUL IN CONFLICTEN

Wanneer je in een confrontatie terecht komt, wellicht met je collega of je partner, probeer dan eens je aandacht naar je lichaam te brengen. Probeer eens te ervaren of je bepaalde sensaties voelt die met boosheid of angst te maken hebben omdat je nu in een moeilijke situatie bent gekomen. Voel je een verhoogde hartslag, ga je transpireren, gaan je spieren verkrampen? Merk op dat je primaire behoefte zal zijn om je te verdedigen of te reageren, probeer je aandacht te verplaatsten naar de sensaties die het teweeg brengt in je lichaam.



MINDFUL MET SPORTEN

Probeer je aandacht tijdens het sporten eens te concentreren op je lichaam. Wat voel je in je lichaam tijdens het sporten? Merk je dat soms je gedachten zullen afdwalen bij de oefeningen die je wilt doen?

Gelukkig je bent menselijk en is normaal dus maak je niet druk en probeer je weer te concentreren op wat je bewust wilt doen, sporten en de sensaties die daarmee gepaard zijn ervaren en voel, succes!

MINDFULNESS THEMA'S

onlinemindfulnessstraining.nl



MINDFUL IN BED

Misschien herken je hier jezelf wel in, naar bed gaan met laptops, telefoons om maar geen Netflix aflevering te missen of gewoon de TV aanzetten.

Telefoons worden vaak gebruikt om als alarm te dienen maar heb je wel bewust in de gaten hoe je relatie is met allerlei elektronische apparatuur?

Zou dit de reden zijn voor slapeloosheid bij veel mensen?

MINDFUL DOUCHEN

Om Mindfulness te oefenen is het handig om iets te kiezen wat je dagelijks doet, wat je dagelijks routine is geworden zoals douchen.

Sta eens bewust onder de waterstraal en laat het water over je hoofd langs je gezicht en je lichaam afstromen en geniet van de sensatie die het veroorzaakt. Voel in je lichaam wat de aanraking met warm water met je doet, bewust douchen!



MINDFUL WANDELEN

Hoe wandel jij? Ik zie veel mensen met muziek op de oren, of de telefoon aan het oor of al bellend wandelen. Lijkt dit je Mindful?

We doen vaak teveel dingen tijdens zo iets simpel als wandelen maar probeer eens minder te doen en meer je zintuigen te gebruiken.

Ruik, voel en ervaar je wandeling alsof je net pas kunt lopen, geniet van hetgeen er om je heen gebeurt.

Heb je verder interesse in
Mindfulness kijk dan eens
verder op mijn website

onlinemindfulnessstraining.nl



onlinemindfulnessstraining.nl