

MINDFULNESS KALENDER

Maak van het 'nu' een mooier moment

Week 1	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	weekend
	<p>STOP</p> <p>Zoek een stopmoment. Als je druk bezig bent, pauzeer dan even. Voor 1 minuut. Focus op je adem. Voel je lijf. Laat je schouders zakken. Hoe ga je daarna verder met je bezigheden?</p> 	<p>POETS</p> <p>Als je je tanden poetst, doe dit dan met aandacht. Proef de tandpasta, voel het schuim, het water enz. Wat ervaar je?</p> 	<p>DANS</p> <p>Zet eens een lekker nummer op en ga dansen! Laat je meenemen door de muziek. Neem daarna even tijd om na te voelen. Wat is het gevoel in je lijf? Hoe is het met je stemming?</p> 	<p>VOETEN</p> <p>Wees je ervan bewust of je je voeten nog op de grond voelt. Zo niet, maak contact met je voeten. Het contact met de aarde. Heel bewust. Vol aandacht.</p> 	<p>HANDEN</p> <p>Leg een hand op je been en zeg daarbij (in gedachten): dit is mijn been. Doe dit ook met je arm. En met andere lichaamsdelen. Word je bewust van je lijf. Onwennig? Probeer het uit. Gun het jezelf!</p> 	<p>LUISTEREN</p> <p>Focus je een moment op geluiden. Geluiden om je heen. Geluiden in jezelf. Geluiden in de ruimte. Geluiden buiten de ruimte. Observeer het geluid. Meer niet.</p> 
Week 2	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	weekend
	<p>ADEM</p> <p>Wees je bewust van je adem. Zoek 3 momenten om op je adem te letten. Verander niets, volg je adem slechts. Doe dit 4 in- en uitademingen. Hoe voel je je nu?</p> 	<p>MASSEER</p> <p>Geef jezelf een actieve klopmassage: beklop je hele lichaam op een aangename manier. Doe dit 3 minuten. Hoe voel je je nu?</p> 	<p>OBSERVEER</p> <p>Kijk aandachtig naar de wolken. Wat zie je? Wat voel je? Ervaar je de verbinding met de natuur? Is er ook iets van dankbaarheid?</p> 	<p>VOEL</p> <p>Als je in gesprek bent, voel dan eens met al je aandacht je zitvlak op de stoel. Dat hoeft de ander niet te merken. Een paar seconden maar. Wat gebeurt er dan? Met jou? Met de ander?</p> 	<p>WACHTEN</p> <p>Als je ergens moet wachten, let dan heel bewust op je adem. Voel je adem. Merk hem op. Verander niets. Observeer slechts.</p> 	<p>DRINKEN</p> <p>Als je thee of koffie drinkt, voel dan vandaag bewust het kopje in je handen. Wat is de temperatuur? Hoe voelt het materiaal? Doe dit alsof je dit voor het eerst van je leven vasthoudt.</p> 

MINDFULNESS KALENDER

Maak van het 'nu' een mooier moment

Week 3	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	weekend
	<p>LOOP</p> <p>Loop bewust. Voel je voeten op de grond. Het ritme van je stap. Doe dit bijvoorbeeld als je de trap oploopt. Wat ervaar je?</p> 	<p>VERGEEF</p> <p>Als je een fout maakt, zeg dan vriendelijk tegen jezelf: 'Het geeft niet.' Vergeef jezelf, hoe stom de fout ook lijkt. Hoe voelt dat?</p> 	<p>GLIMLACH</p> <p>Glimlach naar iemand. Wees je bewust van je eigen reactie in je lichaam. Waar voel je dat?</p> 	<p>IETS LIEFS</p> <p>Doe iets liefs voor jezelf. Iets kleins. Bijvoorbeeld tijd nemen voor een kop thee. Hoe is dat?</p> 	<p>ADEM</p> <p>Adem 4 tellen in. Houd je adem 4 tellen vast. Adem in 4 tellen uit. Wacht 4 tellen. En begin dan opnieuw. Doe dit alles 4 keer. Wat ervaar je?</p> 	<p>EET</p> <p>De eerste hap die je neemt van je warme maaltijd, beleef je met aandacht. Proef, ruik, voel het eten. Geniet ervan. Bewust. Met aandacht. Hoe is dat?</p> 
Week 4	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	weekend
	<p>LUISTER</p> <p>Luister aandachtig naar een liedje of muziekstuk. Wat voel je? Hoe is het in je lijf?</p> 	<p>EEN ANDER</p> <p>Doe iets liefs voor iemand die je dierbaar is. Hoe voelt dat in je lichaam? Probeer dat precies te beschrijven.</p> 	<p>ONTSPAN</p> <p>Span je lichaam eens helemaal aan. Alles op spanning. En laat dan alles los terwijl je diep uitademt. Doe dit 3 keer. Wat is het effect?</p> 	<p>VERTRAAG</p> <p>Vertraag je looptempo vandaag met 50%. Alleen vandaag. Wat doet dat met je?</p> 	<p>BOTEN</p> <p>Neem je gedachten waar alsof het bootjes zijn die langsvaren. Stap niet in. Kijk ernaar. Doe dit gedurende 1 minuut. Wat deed dit met je?</p> 	<p>DOUCHEN</p> <p>Als je doucht, droog je dan daarna met alle aandacht af. Voel de handdoek. Voel je huid. Merk de beweging op. Hoe voel je je?</p> 