

Mediteren en oefenen les 2

Les 2 in de Mindfulness+ Free App

Bewust ademhalen: “Zitmeditatie Ademhaling”

Oefen gedurende zes dagen op verschillende tijden 10-15 minuten bewust ademhalen. Als je op deze manier iedere dag met je ademhaling bezig bent, geeft dat een mogelijkheid om je bewust te worden van hoe het voelt om verbonden en bezig te zijn met het moment, zonder dat je iets moet doen.

Ademruimte

Oefen het gebruik van de ‘Korte Ademruimte’ drie maal per dag, op vaste tijden die je vooraf hebt uitgekozen. (**Let op!** Deze meditatie zit in les 3 in de Mindfulness+ Free App.)

Prettige gebeurtenissenkalender (Vraag 3 in de ervaringsvragen)

Merk op en noteer, zo snel mogelijk, in detail de precieze aard en locatie van lichamelijke sensaties, en de feitelijke woorden of beelden waarin gedachten kwamen. Benoem je gevoelens en emoties.

Routineactiviteit

Kies een nieuwe routineactiviteit waar je speciaal aandacht aan gaat schenken (bijvoorbeeld je tanden poetsen, de afwas doen, een douche nemen, vuilnis buiten zetten, kinderen voorlezen, winkelen en eten).

Ankertjes

Ook deze week kun je korte oefeningen inbouwen die je helpen om het *doen* om te schakelen tot *zijn*. Deze vaardigheid voorkomt dat onnodige spanning zich opbouwt in je lichaam, waardoor ook je houding minder gespannen is. Wat ga je deze week toepassen?

- Breng, voordat je opstaat, je aandacht twee minuten lang naar je ademhaling.
- Check je lichaam regelmatig. Adem bewust in aanwezig spanning.
- Geef extra aandacht aan de vraag: ‘Wat is nu prettig?’

Veel succes deze week!