



*Mindfulness gaat over het opmerken van wat je nu voelt en denkt.*

*Alles is goed, je geeft geen oordeel. Dat kan helpen om minder stress te hebben.*

*De volgende oefening is maar 3 minuten.....en kan je overal doen.*

### **De 3 minuten ademruimte**

**Zoek een plekje waar je rustig kunt zitten.**

**Op een stoel of op een kussentje.**

**Sluit je ogen**

1<sup>e</sup> minuut: Aandacht voor je ervaring van dit moment

Voel waar je lichaam contact maakt met de stoel of met het kussentje.

Wat voor gedachten heb je? Denk je aan wat er is gebeurd of wat je nog moet doen? Merk op welke gevoelens er zijn. Ben je kalm, boos, verdrietig?

Wat voel je in je lichaam? Pijn, jeuk, spanning of helemaal niks? Alles mag er zijn, fijn en niet fijn, je hoeft niks te veranderen.

2<sup>e</sup> minuut: Aandacht voor de ademhaling

Volg de beweging van je in- en uitademing van moment tot moment.

Leg je handen op je buik, en voel het rijzen en dalen van je buik.

Steeds als je aandacht afdwaalt, door wat dan ook, merk je dat vriendelijk op en keer je terug met je aandacht naar je adem.

3<sup>e</sup> minuut: Uitbreiden van je aandacht

Voel nu weer je hele lichaam.

Luister naar de geluiden uit de omgeving.

Merk op wat nu je voelt en denkt.

**Doe je ogen weer open..... Merk je dat je tot rust kwam?**

**Dat je met nieuwe energie weer verder kan? Probeer deze oefening 2**

**keer per dag te doen. Veel plezier!**