



**MINDFUL ETEN = ETEN MET AANDACHT**

*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.*

**Deze oefening gaat over Mindful eten. Wat is dat?**

Als je mindful eet, zijn je gedachten alleen bij wat je op dat moment eet.

Als je gedachteloos eet, heb je soms alles al op, zonder dat je het door had.

Vandaag oefen je met je aandacht te richten op het eten van een stuk fruit.

- Stap 1 Kies een stuk fruit dat je lekker vindt
- Stap 2 Ga rustig zitten met je stuk fruit
- Stap 3 Eet nu rustig je fruit.....

Wat proef je? (zoet, zuur)

Hoe voelt het in je mond? (sappig, zacht, melig)

Is het hard of zacht?

Hoe ruikt het?

Het kan zijn dat je toch aan iets anders gaat denken.

Aan iets wat je nog moet doen, of aan een gesprek dat je had.

Dat geeft niet. Dat is de oefening.....

Als je dat merkt, ga je weer terug naar het eten van je fruit.