



MINDFUL HUISHOUDEN = HUISHOUDEN 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.

Soms doe je iets, zonder dat je door hebt dat je het doet.

Je denken gaat dan maar door.

Daardoor mis je stukjes van je dag.

Als je meer in het hier en nu bent, weet je ook beter wat je wilt en hoe.

Deze oefening gaat over met aandacht een taak in huis doen.

- Stap 1 Kies één taak die je leuk vindt
(bv. Afwassen, afdrogen, stofzuigen, stoffen, was ophangen)
- Stap 2 Ga de taak doen en richt je aandacht op wat je aan het doen bent
- Wat voel je in je lichaam?
 - Wat ruik je?
 - Wat voor beweging maak je?
 - Heb je haast, of doe je het langzaam?

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 helemaal niet. Dat is de oefening.....

Als je dat merkt, ga je met je gedachten weer terug naar je taak.