



MINI-MINDFULNESS: OEFENINGEN VOOR DRUKKE MENSEN

Met een volle agenda lijkt het lastig om tijd te maken voor mindfulness. Maar wist je dat er ook mindfulness oefeningen zijn waar je minder dan een minuut voor nodig hebt?

Hier staan vijf mini mindfulness oefeningen op een rij.

1. *DRINK BEWUST THEE*

De boeddhistische leraar Thich Nhat Hanh gebruikt graag het drinken van een kop thee als mindfulness oefening: Pak je kopje thee en voel de warmte in je handen. Voordat je meteen begint met drinken ruik je de thee en voel je de warme dampen in je gezicht. Neem dan langzaam een slok en focus je op de smaak en het gevoel op je tong. Slik het door en voel hoe de thee door je keel richting je maag stroomt. Herhaal deze stappen tot je thee op is.

2. *TEL JE STAPPEN*

Ben je onderweg? Loop dan eens met aandacht. Focus op hoe je schoenzolen de grond raken en het geluid dat dat maakt. Tel iedere stap totdat je bij 60 bent en begin eventueel opnieuw met tellen. Deze mini-mindfulness oefening kun je natuurlijk ook thuis doen. Loop bijvoorbeeld bewust een rondje door de kamer.

3. *KIJK ALSOF JE IETS VOOR HET EERST ZIET*

Voor als je even moet wachten, is deze oefening perfect. Kijk om je heen en kies een object waar je je op gaat focussen. Het kan van alles zijn: een vlek op een vloerkleed, een blaadje aan een boom of een lege kop koffie. Doe niets anders dan kijken. Stel je voor dat je het object voor het eerst ziet. Kijk naar de kleur, de vorm en andere dingen die je opvallen nu je goed kijkt. Probeer dit een minuut vol te houden.

4. *KNIJP IN JE HANDEN*

Het focussen op de sensaties die je in je lichaam voelt, hoe klein ze ook zijn, is een goede manier om even meer in het moment aanwezig te zijn. Dus: pak met je ene hand je andere hand stevig vast voor vijf of tien seconden. Laat je hand los en concentreer je op het gevoel in je handen en hoe dit langzaam wegebt.

5. *FOCUS OP DE STILTE TUSSEN JE GEDACHTEN*

Gedachten poppen de hele dag door op. Het schijnt zelfs dat we rond de 50 gedachten per minuut hebben. Je zou denken dat het een constante stroom is waar geen eind aan komt, maar gelukkig is dat niet waar. Word je eerst bewust van de gedachten die opkomen. Kijk dan of het lukt om je te focussen op de ruimte tussen je gedachten, als je wilt met je ogen dicht. Misschien merk je eerst dat er amper ruimte tussen zit en het dus nooit stil is in je hoofd. Hoe vaker je dit oefent, hoe vaker het ook even stil is.