



Gun jezelf een minuut

Met deze oefening kun je een pauze van één minuut inlassen. Je kunt 'm natuurlijk zo lang laten duren als je wilt.

1. Zet jezelf stevig neer (ongeveer 20 seconden).
Zet je voeten op de grond en voel het contact dat ze met de grond maken. Je kunt je misschien voorstellen dat je voeten geworteld zijn in de aarde en je benen boomstammen zijn die jou stevig op je plaats houden.
2. Schenk aandacht aan wat er nu gaande is (ongeveer 20 seconden).
Nu kun je je aandacht richten op alles wat er momenteel gebeurt: de gedachten die bij je opkomen, geluiden, geuren, lichamelijke gewaarwordingen. Laat al je ervaringen er zijn, zonder ze te beoordelen. Je hoeft alleen te letten op het huidige moment.
3. Breng de aandacht naar de adem (ongeveer 20 seconden).
Richt je aandacht op de adem. Voel de adem binnenkomen en voel de adem je lichaam weer uitgaan. Zijn er gedachten? Geen probleem. Je hoeft je aandacht alleen maar op je adem te richten.

Uit: De kleine mindfulness op het werk voor dummies