

In contact met je gevoel



Mindfulness helpt je om beter in contact te komen met je gevoel, wat je fysieke ongemakken sneller laat herkennen en je emoties beter reguleert. Door meer in het moment aanwezig te zijn, kom je uit je hoofd en creëer je ruimte voor rust en balans. Dit vermindert stress, verhoogt je concentratie en versterkt je verbinding met anderen. Mindfulness bevordert ook een betere nachtrust, verhoogt zelfacceptatie en helpt je meer te genieten van het dagelijks leven.

Oefening 1: De 3-minuten Ademruimte

Doel: Terugkomen bij jezelf in het moment – helpt bij stress of overweldiging.
Stap-voor-stap:

1. Stop even.

Zet alles wat je aan het doen bent op pauze. Ga rustig zitten of staan.

2. Stap 1 – Wat is er nu? (1 minuut)

- Wat denk je op dit moment?
- Wat voel je emotioneel?
- Wat merk je fysiek op in je lichaam?

Laat het er gewoon zijn.

3. Stap 2 – Focus op je adem (1 minuut)

- Voel hoe de lucht je lichaam in stroomt... en weer uit.
- Voel het ritme en de beweging in je borst of buik.

Adem is je anker. Breng jezelf steeds liefdevol terug.

4. Stap 3 – Breid je aandacht uit (1 minuut)

- Voel je hele lichaam van top tot teen.
- Adem naar plekken waar spanning zit.

Niets hoeft anders. Alles mag er zijn.

Reflectie: Wat viel je op tijdens deze mini-pauze?

Oefening 2: Bodyscan Light

Doel: Vanuit je hoofd weer in je lichaam zakken.
Stap-voor-stap:

1. Zoek een rustige plek.

Ga zitten of liggen. Sluit eventueel je ogen.

2. Breng je aandacht naar je lichaam. Voel elk deel, één voor één:

- Voeten
- Onderbenen
- Knieën
- Bovenbenen
- Bekkengebied
- Buik
- Borst
- Schouders
- Armen en handen
- Nek
- Gezicht
- Kruin

Voel zonder oordeel. Niets hoeft weg.

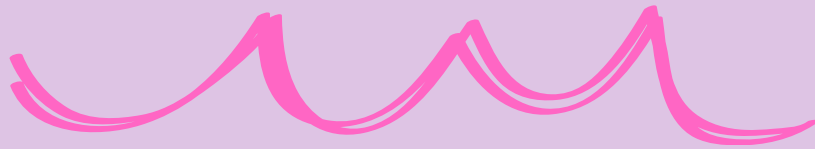
3. Adem naar waar je iets voelt.

Voel je spanning of ongemak? Adem daar rustig naartoe.

4. Sluit af met een diepe ademhaling.

Open langzaam je ogen en beweeg zachtjes.

Reflectie: Wat voelde je in je lichaam dat je eerder niet doorhad?



Oefening 3: Hand op je Hart

Doel: In contact komen met je innerlijke zachtheid.

Stap-voor-stap:

1. Ga rustig zitten.

Leg een hand op je hart. Voel de warmte van je hand.

2. Adem rustig.

Volg de beweging van je adem onder je hand.

3. Stel jezelf zachtjes de vraag:

- Wat leeft er in mij op dit moment?
- Wat heb ik nu nodig?

4. Luister zonder te oordelen.

Laat woorden, beelden of gevoelens opkomen.

5. Sluit af met een moment van dankbaarheid.

Reflectie: Wat hoorde je van binnen, toen je écht luisterde?

