

MINDFUL ZIJN - Stilstaan bij jezelf



Iemand die regelmatig bezig is met Mindfulness is iemand die bewust tijd neemt om volledig in het moment aanwezig te zijn. Dit kan helpen om stress te verminderen, de concentratie te verbeteren en emoties beter te begrijpen en te reguleren. Het verhoogt het gevoel van rust en balans, wat leidt tot een grotere mentale veerkracht. Mindfulness bevordert ook een betere nachtrust, verhoogt de zelfacceptatie en helpt om afleidingen los te laten, waardoor je meer geniet van het dagelijks leven.

Haal diep adem

Adem bewust in en uit
Een eenvoudige manier om mindful te zijn is door aandacht te geven aan je ademhaling.

Adem een paar keer diep in door je neus, houd even vast en adem langzaam uit door je mond.

Bodyscan

Lichaamsscan
Scan je lichaam van top tot teen. Voel je ergens spanning? Waar houd je stress vast? Sta bewust stil bij elk lichaamsdeel.

Mindful wandelen

Loop in een rustig tempo en let op je stappen, je ademhaling, je omgeving. Laat je gedachten voor wat ze zijn. Voel hoe je voeten de grond raken.

Mindful eten

Je kunt ook mindfulness beoefenen tijdens het eten. Haal een paar keer diep adem voordat je aan je maaltijd begint en concentreer je dan op de smaak, textuur en geur van elke hap. Probeer te genieten van de ervaring en aandacht te besteden aan je lichaam.

Dankbaarheid

Tot slot kan het beoefenen van dankbaarheid ook een vorm van mindfulness zijn. Neem elke dag een paar minuten de tijd om na te denken over dingen waar je dankbaar voor bent, zoals de mensen in je leven, je gezondheid of momenten van vreugde. Dit kan helpen om je focus te verleggen naar het positieve.