## Kies specifieke bezigheden voor na de drieminuten ademmeditatieKies iets wat je geschikt lijkt. Maak het jezelf door te hoge verwachtingen niet moeilijk. Zie ze als nuttige experimenten om bij een wisseling in stemming je algehele beleving van plezier, controle en bewustheid te herstellen. Hier volgen wat vrijblijvende voorbeelden:

**1. Doe iets aangenaams**

* **Lichaam**: bad, dutje, lievelingseten of drankje.
* **Iets leuks doen**: wandeling, vriend opzoeken, hobby weer oppakken, tuinieren, sportief bewegen, winkelen, muziek et cetera.

Welke dingen kun je aan deze lijst toevoegen?

|  |  |
| --- | --- |
| **Aardig zijn voor het lichaam** | **Plezierige activiteiten** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**2. Doe iets wat je het gevoel van beheersing, voldoening, succes of controle geeft.**Dit is even lastig omdat het uitputtend lijkt. Maar pak iets op dat je uitstelde. Kies een klein stapje en voer het uit, zonder hooggespannen verwachtingen. Geef jezelf een compliment als je de taak, ook al is het gedeeltelijk, hebt uitgevoerd. Het gaat erom om gevoelens van voldoening, succes en controle weer gaan koesteren. Welke dingen zou jij kunnen toevoegen?

|  |
| --- |
| **Wat geeft mij een gevoel van competentie, voldoening, succes, of controle over mijn leven?** |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

**3. Mindful handelen**Mindfulness kun je altijd en overal inzetten. Ook nu. Het gaat er namelijk niet om om iets op te zoeken, maar om je open te stellen voor datgene wat nu al aanwezig is: de ademhaling, het contact met de stoel, je kleding. Vooral de adem en het contact van voeten met de grond zijn basaal.

### Een mindfulnessbel

Kies een paar alledaagse bezigheden die je kunt veranderen in een ‘mindfulnessbel‘: een reminder om een stap op de plaats te maken en aandachtig te zijn. Hier volgen wat voorbeelden:
**Koken**: zien, ruiken, proeven, het roeren voelen… **Eten**: zoals bij de rozijn…. **Afwassen**: het water, het bord, de temperatuur… **Autorijden**: neem een besluit waar je op wil focussen bijvoorbeeld, de komende vergadering, maar het kan ook het rijden zelf zijn, het kijken, het gas geven… **Lopen**: de landing en afwikkeling van de voeten, het verplaatsen door de wereld… **Stoplicht**: rustig zitten of staan met aandacht. Stoplichten niet proberen te verslaan… **Luisteren**: merken wanneer afdwaalt en dan terugkeren naar luisteren….