

Mindfulness oefening -Op ontdekkingsreis naar je verborgen krachten

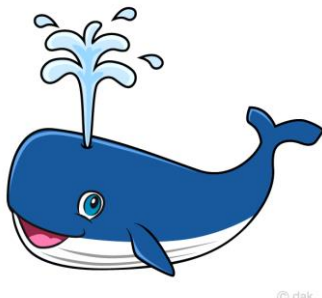
Voor deze ontdekkingsreis is het handig om notities te kunnen maken. Kan vel papier zijn met pen/stift of op je telefoon een digitaal kladblok.

Stap 1 Lichaam losmaken

Maak je lichaam een beetje los door alles lichtjes te bewegen van top naar teen. Beweeg je hoofd en nek, beweeg je schouders, je armen, je handen en je vingers en laat los.

Maak ruimte in je borstkas en buik en beweeg waar kan ietsje je heupen links en rechts. Buig lichtjes je knie, draai lichtjes je enkel, beweeg je voeten. En laat los

Voel de ruimte die dit je lichaam nu al geeft nu je wat meer doorbloeding in gang hebt gezet.



Stap 2 Ademhaling intensiveren

Adem rustig in door je neus en uit door je mond Laat de ademhaling vanzelf opkomen. En adem uit in een langzaam tempo door je mond alsof je een walvis bent.

Laat nogmaals vanzelf de ademhaling opkomen. En adem opnieuw uit in een langzaam tempo door je mond. Voel hoe gemakkelijk het gaat als je vanzelf je ademhaling in en uit laat gaan en helemaal niet meer oplet hoe dat gaat. Het gaat namelijk vanzelf heerlijk in en uit

Stap 3 Loslaten wat niet meer bij je past

Doordat je je lijf en adem wat meer ruimte hebt gegeven. Is het nu tijd om je gedachtes wat meer ruimte te geven. Volg de 1e gedachte die opkomt. Hecht er geen waarde aan. Zie het groeien als een ballon die steeds groter wordt en blaas al je emoties die bij deze gedachte horen mee de ballon in. Als laatste vul je de ballon met jouw wens. Kan zijn dat de ballon knapt. Kan zijn dat de ballon wegvliegt.

De ballon is van recyclebaar materiaal en als het niet is geknapt vliegt het naar een hulpbron toe. Voel dat er steeds meer ruimte komt tussen je gedachtes. En dat de problemen in ballonnen vanzelf een keer opgelost zullen worden. Je niet voor alle ballonnen de eindverantwoording hebt.

Stap 4 Even lekker nietsen laatste minuten zijn helemaal voor jezelf

Wat je nu doet maakt niet uit. Misschien wil je dromen of lekker staren naar de vogels, wolken, sterren. Of ga je zomaar wat zingen, dansen, tekenen alles kan. Even helemaal geen prestatie niets verras jezelf.

Sluit af met wat rekken strekken en een open mindset voor het vervolg van de dag

