



Dinsdag om 9u15 oefenen we opnieuw.

Deze voormiddag was het opnieuw bakske vol op ons Parlement (meer dan 30 man!). Met gelukkig 1 rustpunt, een mindfulness oefening van 3 minuten. De reacties gingen van 'ontspannend' tot 'ik voel me nu slechter' en alles ertussen.

3 MINUTEN OEFENING



minuut 1

Ga zitten

Indien mogelijk met rechte rug, kin omhoog, voeten plat op de grond, handen in schoot, maar toch gemakkelijk. Sluit eventueel ogen.



Merk op welke gedachten je hebt, hoe jouw stemming is, wat je voelt (ongemak, pijn, ...).



minuut 2

Adem

Concentreer je op je ademhaling. Verander er niks aan. Voel hoe de lucht langs jouw neus naar binnen gaat, hoe je buik uitzet en terug ontspant. Denk eventueel 'in ... uit ... in ... uit ...'



Je zal merken dat je snel terug aan andere dingen denkt, dat je afgeleid bent. Daar is niks mis mee. Keer dan vriendelijk terug naar jouw ademhaling.



minuut 3

Laat het er zijn

Breid je aandacht terug uit naar heel jouw lichaam en alles rond jou. Als je iets voelt, laat het gewoon zijn.



Je kunt er met elke inademing naar toe ademen, en bij elke uitademing weer van weg. Stel je helemaal open voor wat er is, prettig of onprettig, en zeg tegen jezelf: "Laat het er maar zijn."