

TIPS VOOR MINI - VAKANTIES



Neem elke dag even afstand van de waan van alle dag

3 MINUTEN MEDITATIE



- Stop waar je mee bezig bent. Hoe voel je je? Wat denk je? Wat voel je in je lijf? Je hoeft er niets mee, merk het alleen maar bij jezelf op.
- Vervolgens ga je met je aandacht naar je ademhaling. Ook daar hoef je niets aan te veranderen. Volg met je aandacht je inademing en je uitademing, steeds weer opnieuw. Houd dit een tijdje vol. Als je afdwaalt, breng dan je aandacht vriendelijk terug bij je ademhaling. Merk dan op, wat er in je lichaam gebeurt. Wat voel je? Is er iets wat je aandacht vraagt? Laat het toe, voor dit moment.
- Vervolgens ga je verder met waar je mee bezig was.

GEBRUIK JE ZINTUIGEN



Maak een kleine wandeling, buiten, of als je op je werk bent bijvoorbeeld in de gang naar de WC of het koffiezetapparaat. Ga intussen telkens ongeveer een minuut met een open aandacht, zonder er meteen iets van te hoeven vinden, telkens naar één van je zintuigen. Wat zie je, wat hoor je, wat ruik je, wat proef je, wat voel je? Door dat te doen, kom je meer in het hier en nu.

DOE EENS GEK!



Doe elke dag iets wat je anders nooit doet, bijvoorbeeld een andere route nemen naar je werk, op een andere plek je kop koffie of thee drinken, op een doordeweekse dag in bad gaan liggen, of iedereen groeten die je onderweg tegenkomt. Juist door je automatische piloot af en toe uit te zetten, ben je meer bezig met wat er op het moment zelf gebeurt en dat kan een gevoel van ruimte geven.

KNUFFEL!



Knuffel eens vaker! Dat bevordert de aanmaak van "gelukshormonen" en remt de aanmaak van stresshormonen.



Wen's Praktijk
Voor ervaringsgerichte begeleiding