

Korte mindfulness-oefeningen voor je dagelijks leven

Onderstaande korte mindfulness-oefeningen kun je door de dag heen doen, op het werk of thuis. Ze helpen je om te schakelen van de doe-modus naar de zijn-modus en zo eventuele piekergedachten en/of onbewuste spanning-opbouw te onderbreken. Experimenteer er maar eens mee en ontdek welke oefeningen jou het beste passen.

Bewust ademen

Ben je een paar keer per dag even bewust van je ademhaling. Voel hoe je in en uitademt. Je kunt de ademhalingen ook tellen of 'in' en 'uit' benoemen als je dat fijn vindt. Een fijne oefening om te doen als je ergens aan het wachten bent, van de ene activiteit overstapt naar de volgende, in de file staat of als je merkt dat je irritatie of spanning aan het opbouwen bent. Let op: aandacht naar het ademen brengen is genoeg. Je hoeft niet anders te gaan ademen. Dat gaat namelijk vaak vanzelf als je de aandacht naar de adem brengt, daar hoeft je niets voor te doen. Ervaar het maar eens.

Ademen en je vingers voelen

Neem vijf bewuste ademhalingen en gebruik daarbij je vingers.

- Spreid de vingers van één hand.
 - Beweeg op een inademing de wijsvinger of duim van de andere hand vanaf je pols naar het puntje van de duim;
 - Pauzeer kort;
 - Beweeg de vinger op de uitademing aan de andere kant van de duim naar beneden;
 - Beweeg de vinger inademend omhoog naar het puntje van je wijsvinger;
 - Pauzeer kort;
 - Beweeg de vinger op de uitademing weer naar beneden naar de plek tussen de wijs- en middelvinger;
 - Ga verder met de andere vingers.
- Deze oefening kun je ook prima doen tijdens een gesprek of vergadering, waarbij je je handen op je schoot, onder de tafel laat rusten.

Ademruimte

Een oefening om even in te checken bij jezelf en stilstaan bij hoe het met je gaat. Doe deze oefening vooral ook als je merkt dat het even niet zo lekker met je gaat. Het geeft je een breder perspectief op jezelf en je ervaring.

- Voel dat je staat of zit: waar raakt je lichaam de vloer en/of stoel?
- Vraag jezelf: Hoe gaat het nu met me?
- Sta stil bij aanwezige lichamelijke sensaties, emoties en gedachten.
- Breng je aandacht naar het voelen van de adembeweging. Benoem -als je dat fijn vindt- steeds 'in' op een inademing en 'uit' op een uitademing. Je kunt de ademhalingen ook tellen, door bijvoorbeeld op iedere uitademing één, twee, en verder te benoemen voor jezelf. Ga door tot je bij zeven bent of ga langer door als je dat wilt.
- Breng de aandacht weer naar je lichaamshouding, je plek in de ruimte en rond de oefening af.

Zintuigen oefening

- Kijk eens écht om je heen: welke 5 dingen zie je nu?
- Luister eens: welke 5 geluiden hoor je nu?
- Op welke vijf plekken voel je iets op of tegen je huid?
- Neem je op dit moment een geur waar?

Luisteroefening

- Welke geluiden van buiten hoor je op dit moment?
 - Welke geluiden hoor je in deze ruimte?
 - Welke geluiden hoor je misschien in je lichaam?
- Geef vooral ook 'irriterende' geluiden de ruimte, negeer ze niet en verzet je er niet tegen, want dat kost je onnodige energie. Je hebt er toch geen (of weinig) invloed op.

Mindful kijken

Kijk eens om je heen?

- Waar word je oog naar toe getrokken? Wat krijgt automatisch aandacht?
- Welke dingen ben je geneigd te negeren/geen aandacht te schenken?
- Kies één voorwerp in je omgeving en kijk ernaar alsof je een schilder bent die het wil vastleggen, kijk naar:
 - de vorm
 - de structu(u)r(en)
 - kleuren
 - licht en schaduw

Mindful eten

Eet met aandacht. Bijvoorbeeld de eerste hap van je lunch of een tussendoortje.

- Kijk eerst eens naar wat je gaat eten: welke kleuren heeft het? Wat valt je op?
- Ruik eens aan je eten: welke geuren merk je op?
- En als er gedachten opkomen 'dit is raar' of 'nu wordt het koud' dan merk je die ook gewoon op. Je hoeft er niets mee, ze alleen opmerken.
- Eet dan langzaam en bewust; proef de verschillende smaken in je mond.

Mindful drinken

Drink je koffie of thee met aandacht.

- Kijk eerst eens naar je kop of mok: welke kleuren zie je? Welke vorm? Wat valt je op?
- Hoe ziet de vloeistof in je kop of mok er uit?
- Hoe ruikt het?
- Hoe voelt de warme kop/mok in je handen? Heet? Warm? Koud?
- Drink langzaam en bewust. Proef de smaak van de koffie of thee in je mond. Voel hoe je slikt en de warme vloeistof door je slokdarm heen gaat.

Mindful handen wassen

Was, bijvoorbeeld na een toiletbezoek, je handen met aandacht.

- Zie de kraan bewust en zet/draai de kraan open;
- Voel de temperatuur van het water op je handen;
- Draai/zet de kraan naar een aangename temperatuur (indien mogelijk);
- Neem -indien mogelijk- wat zeep;
- Voel de beweging van je handen die over elkaar wrijven;
- Voel het water dat er over- en doorheen gaat en hoe de eventuele zeep wegspoelt;
- Zie en voel hoe je de kraan weer uit doet;
- Droog je handen met aandacht af;
- Sta als je wilt nog even stil bij de vragen 'Hoe gaat het nu met me?' en 'Wat heb ik nodig?'.
Op het werk is het toilet vaak het enige plekje waar je even alleen bent. Een mooi moment om even uit 'de rush' van het doen en denken te stappen en 'in te checken' bij jezelf. Neem je voor om een toiletbezoek niet meer 'snel-snel-snel' te doen, maar er even een moment voor jezelf van te maken.

Bodyscan

Geef regelmatig aandacht aan je lichaam. Hoe beter je leert luisteren naar het fluisteren van je lichaam, hoe minder vaak het hoeft te schreeuwen ;-). Scan je lichaam en geef aandacht aan wat je voelt en ook aan wat je misschien niet voelt.

- Begin bij het voelen van je tenen en voeten: raken ze de vloer? Zo ja: waar dan precies? Voel je je sokken en/of je schoenen? Is er een verschil tussen wat je links voelt en wat je rechts voelt?
- Verplaats de aandacht dan naar boven: Wat voel je in je benen? Waar raakt de kleding je huid? Voel je je spieren?
- Wat voel je in je romp? Ervaar je ergens spanning, druk of pijn? Voel je hoe de adem in en uit je lichaam gaat? Bij je buik en/of bij je borst? Voel je je hartslag?
- Wat voel je in je vingers en handen? Waar maken ze contact met elkaar of met iets anders? Hoe is de temperatuur?
- Wat voel je in je armen en schouders? Rusten je armen tegen je lichaam? Merk je spierspanning op? Voel je kleding? Of iets anders?
- Hoe voelt je nek en hoe voelt je hals?
- Wat neem je waar in je gezicht? Bij bijvoorbeeld je kaken, mond, neus, ogen, voorhoofd en oren?
- Wat voel je verder in je hoofd nu?
- Breid dan de aandacht weer uit naar het hele lichaam.
- Adem een paar keer bewust in en uit en rond de oefening af.

Aandachtig staan

Als je ergens staat te wachten, bijvoorbeeld bij een printer, koffieautomaat of in een rij, dan kun je de aandacht richten op je houding en je voeten.

- Verdeel het gewicht van je lichaam over je twee voeten;
- Ga rechtop staan;
- Til je schouders even op en beweeg je schouderbladen zachtjes naar elkaar toe;
- Richt je aandacht op je voeten en voel waar precies ze de vloer raken en ook waar niet. Blijf hier een tijdje met je aandacht.
- Merk eventuele gedachten op. Erken dat je was afgeleid en richt je aandacht weer op het voelen van je voeten.

Bewust ademen terwijl je loopt

Ga eens wat vaker naar buiten, tijdens een lunchpauze of gewoon tussendoor. Tien minuutjes maakt al een groot verschil. Adem bewust terwijl je de stappen telt die je zet bij iedere inademing en bij iedere uitademing en benoem dat zachtjes in jezelf.

Zeg bij de inademing bijvoorbeeld in jezelf: één, twee, drie of in, in, in.

En bij de uitademing één, twee, drie, (vier) of uit, uit, uit, (uit).

Let op: de ademhaling is leidend en het looptempo volgend.

Mindful luisteren

Als we in gesprek zijn, komt het regelmatig voor dat we meer bezig zijn met wat er in ons eigen hoofd en lijf gebeurt dan dat we écht luisteren naar het verhaal van de ander.

Gedachten als 'dat herken ik', 'hoe moet ik hier op reageren?', 'daar ben ik het niet mee eens' en gevoelens van bv irritatie of onzekerheid maken dat we meteen reageren of gaan nadenken over onze reactie en dus niet meer luisteren naar de woorden van de ander.

Maak van mindful luisteren een nieuwe gewoonte.

- Luister met een 'open blik', alsof je de ander niet kent (zo zitten ervaringen en beelden je minder in de weg);
 - Luister zonder aan te nemen dat je begrijpt;
 - Luister zonder oordeel/kritiek;
 - Wat zegt de ander met woorden, gezicht en lichaam?;
 - Ben je bewust van je eigen reacties, zoals gedachten, emoties, lichamelijke reacties en neigingen/impulsen én handel er niet automatisch naar. Merk ze gewoon op. Richt vervolgens je aandacht weer op het verhaal van de ander of kies bewust je reactie er op.
- Een mooie oefening om te doen met de mensen die je dierbaar zijn én de mensen met wie je het juist moeilijk hebt. Ervaar het effect maar eens bij jezelf en misschien zelfs bij de ander.

Mindful afsluiten van de werkdag

Neem de tijd om je werkdag af te sluiten.

- Zet als je achter een computer hebt gewerkt, deze bewust uit;
- Stop je spullen met aandacht in je tas. Voel de spullen in je hand en voel dat je het loslaat;
- Pak bewust je jas;
- Loop langzaam en aandachtig naar de uitgang;
- Groet eventuele collega's die je tegenkomt met aandacht;
- Zie en hoor hoe de deur achter je dichtvalt als je het gebouw verlaat.
- Adem een keer diep in en uit, op dit moment laat je je werk los en beginnen jouw vrije uren.

Tot slot: geleidelijk aan naar nieuwe automatismen

Combinaties van deze oefeningen zijn natuurlijk ook mogelijk. Experimenteer er maar eens mee en ontdek welke oefeningen jou op welk moment het beste passen. Het helpt als je hiervan geleidelijk aan nieuw automatismen maakt en dat is makkelijker als je de mindfulness-oefening koppelt aan een handeling die je al doet.

Bijvoorbeeld:

- iedere start van de (werk)dag een mindful kijkoefening.
- steeds als je ergens even moet wachten: mindful ademen of staan.
- van ieder tussendoortje de eerste hap met aandacht eten.
- als je stress ervaart een ademruimte-oefening doen en een kop thee met aandacht drinken.
- na ieder toiletbezoek je handen met aandacht wassen.
- iedere werkdag bewust afsluiten door aandachtig te vertrekken en/of een ademruimte te nemen (op je werkplek of in de auto op de parkeerplaats).
- als je met je gezin of vrienden aan tafel zit: mindful luisteren.

In het begin kost het je nog moeite er aan te denken. Maar iedere keer dat je een oefening doet, wordt het gemakkelijker er een volgende keer aan te denken. Nieuwe paadjes maken in je brein kost gewoon wat tijd. Het enige wat je nodig hebt om die nieuwe paadjes te creëren is de intentie 'het willen' en steeds opnieuw een oefening doen als je er aan denkt. Zo wordt aandachtig zijn steeds meer een nieuwe gewoonte die je ondersteunt bij een veerkrachtiger en gelukkiger leven.