

Situaties waarin ik merk dat ik vaak niet mindful ben en wil gaan oefenen:

.....

.....

.....

Het kan natuurlijk ook zijn dat je situaties kunt bedenken waarin je al wel mindful bent, maar waarbij het in potentie nóg leuker kan. Vaak is dat tijdens het douchen, sporten of een andere hobby.

Situaties waarin ik wel mindful ben, maar waarin het nóg leuker kan:

.....

.....

.....

Wat zou je nu concreet (anders of meer) kunnen gaan doen binnen die situaties? Zelf heb ik bijvoorbeeld laatst zes soorten douchegel gekocht, en varieer ik nu bewust, iedere keer een andere geur dus, om zo het bewuste gevoel te versterken. Je zou bijvoorbeeld ook bewust ergens kunnen gaan wandelen waar je nog nooit geweest bent, zodat je wat makkelijker mindful wordt van de nieuwe omgeving. Of je zou tijdens je werk bewuste momenten kunnen pakken, waarbij je meer mindful luncht, of waarbij je ieder uur even zo'n korte bodyscan doet.

Wat ben jij bereid te doen, boven op wat je al doet?

.....

.....

.....