

Mindfulness

Kies een moment of een activiteit en blijf daar aanwezig bij, laat het er zijn. Je kunt eventueel een timer instellen en oefenen met gewoon aanwezig zijn. Let op hoe je je ervoor en erna voelt.

stappen om mindfulness te beoefenen

Dwanghandelingen kunnen automatisch plaatsvinden. Mindfulness geeft je die fractie van een seconde van bewustzijn waarin je een andere keuze kunt maken. Het is niet bedoeld om angst te verminderen, maar om je te helpen aanwezig te blijven bij een gedachte of een gevoel.



Observeren

Gebruik je zintuigen (wat je ziet, hoort, ruikt, proeft en voelt) om op te merken wat er nu gebeurt. Als je gedachten afdwalen, breng ze dan rustig terug naar het heden. Probeer gewoon te kijken naar wat er gebeurt zonder er woorden aan te geven. Merk op wat er om je heen en in jezelf gebeurt en laat je gedachten en gevoelens voorbijtrekken als wolken in de lucht of bladeren die in een rivier langsdriven.



Beschrijven

Gebruik vriendelijke, niet-oordelende woorden om te beschrijven wat je opmerkt. Probeer je meningen en oordelen te scheiden van wat er werkelijk gebeurt door te beginnen met: 'Op dit moment merk ik op...' Noem de dingen bij hun naam: een gedachte is gewoon een gedachte, een gevoel is gewoon een gevoel en een actie is gewoon een actie. Bedenk dat als je het niet met je zintuigen kunt waarnemen, je het ook niet hoeft te beschrijven.



Er zijn

Ga volledig op in het huidige moment door je helemaal over te geven aan wat je ook maar aan het doen bent. Laat jezelf één worden met de activiteit – of je nu danst, naar muziek luistert, eet, een gesprek voert, sport of een behandeling uitvoert – zonder je in te houden of te veel na te denken.

Mindfulness

Aanraken



Houd een steen in je hand. Oefen met het observeren en beschrijven van de handeling van het aanraken van de steen. Probeer op te merken wanneer je aandacht afdwaalt van de steen. Elke keer dat je dit merkt, steek je een vinger in de lucht en breng je je aandacht vriendelijk terug naar de steen. Zodra je aandacht weer bij de steen is, laat je je vinger zakken.

Ademhalen



Oefen met inademen door je neus en uitademen door licht getuite lippen. Merk hoe de adem langs je lippen gaat. Merk hoe de lucht je longen vult. Merk welke veranderingen zich in je lichaam voltrekken bij elke inademing en bij elke uitademing.

Wandelen



Terwijl je loopt, merk je bij elke stap iets op. Merk hoe het voelt als je voeten de grond raken. Merk de temperatuur om je heen op. Merk de kleuren op. Merk je hartslag op. Merk de wind op. Merk de wolken op. Merk de geluiden om je heen op.

Tekenen



Merk op hoe het kleurpotlood in je hand voelt. Merk het gewicht ervan op. Merk de druk op wanneer je kleurpotlood het papier raakt. Laat het kleurpotlood over het papier bewegen en merk de kleuren en de textuur op. Merk op welke oordelende gedachten er in je opkomen en leid je aandacht zachtjes terug naar het ervaren van het moment zonder te oordelen.

Proeven



Neem de tijd om het eten volledig te ervaren. Merk het gevoel op van het voedsel in je hand. Merk de geur op en hoe de geur verandert. Merk op hoe het smaakt en welke textuur je in je mond ervaart. Merk de veranderingen op die plaatsvinden terwijl je eet. Merk het gevoel van het slikken op. Merk op hoe elk deel van je lichaam aanvoelt terwijl je eet.

Luisteren



Luister naar een muziekstuk. Merk de afzonderlijke noten op. Merk op uit welke richtingen de geluiden komen. Merk het ritme op. Merk de trillingen op. Merk je gedachten en emoties op (zonder oordeel).

Mindfulness

de mindfulness-oefening van vandaag

datum

duur

gekozen activiteit

omgeving

score	vooraf	naderhand
Stemming 0 = slechtste 5 = beste		
Energie 0 = slechtste 5 = beste		
Intensiteit OCD 0 = slechtste 5 = beste		

Wat merkte ik in mijn lichaam?

Welke gedachten kwamen op?

Welke emoties waren er?

Voelde ik de drang om dwanghandelingen uit te voeren? Zo ja, welke?