

Bewust routinebezigheden uitvoeren.

Een van de manieren om je in mindfulness te oefenen, is dat je een *routineactiviteit* kiest die je elke dag doet, en die taak of activiteit zo goed mogelijk uitvoert met een frisse, milde aandacht van moment tot moment. Let op wat je hoort, ziet, ruikt, proeft, voelt. Komen er gedachten en gevoelens op, geef ze een knikje, laat ze er zijn en concentreer je weer op je zintuigen. Hier volgen wat voorbeelden van mogelijke activiteiten:

de afwas doen
de vaatwasser vullen
het vuilnis buitenzetten
tanden poetsen
douchen
de was vouwen
autorijden
het huis verlaten
het huis binnen gaan
de trap op/af gaan
eten en drinken
spelen met je (klein)kind of huisdier
sporten, wandelen, fietsen

Vul gerust aan met bezigheden van je eigen keuze. Je kan starten door één activiteit te kiezen en die elke keer met aandacht te doen. Je kan er na een tijdje stap voor stap activiteiten aan toevoegen en zo het aantal momenten dat je mindful bezig bent uitbreiden.

Tip: Het zal waarschijnlijk regelmatig gebeuren dat je er aan denkt als de activiteit al voorbij is. Het is nooit te laat! Je kan dan datgene wat je op dat moment aan het doen bent met aandacht doen.

Tip: Je kan de activiteit op halve snelheid doen (dat hoeft niet elke keer, het kan helpend zijn in het begin). Hierdoor wordt je je meer bewust van wat je doet en hoe je iets doet. Je brengt je aandacht dan vanzelf naar het hier en nu en naar hoe het voelt om een bepaalde beweging te maken. Ook interessant om op te merken wat je denksysteem er allemaal over te zeggen heeft!

De digitale wereld:

Wees je bewust van hoe je omgaat met de digitale wereld. Wanneer ben je met je aandacht bij je computer, iPad, telefoon, TV? Wat doe je daar? Is het op dat moment waardevol om daar mee bezig te zijn? Gaat het ten koste van andere waardevolle dingen op dat moment? Probeer bewust te kiezen wat je doet in de digitale wereld en hoe lang en op welke momenten je daar mee bezig wilt zijn.

Bron: M. Williams e.a. *Mindfulness en bevrijding van depressie*. Uitgeverij Nieuwezijds Amsterdam 2007.