

DOE MEE AAN DEZE 7-DAAGSE MINDFULNESS CHALLENGE.

Het resultaat?

Minder stress en beter in balans.

Tijdens deze challenge introduceren we elke dag een nieuwe oefening die je zal helpen om meer in balans te leven. Zorg ervoor dat je de oefening van de voorgaande dag(en) ook uitvoert. Aan het eind van de week ben je 7 oefeningen rijker om meer Mindful in het leven te staan.



DAG 1

Neem voordat je uit bed stapt even een minuut om stil te liggen. Voel je lichaam van binnenuit en wees je bewust van je ademhaling en je hartslag.



DAG 2

Op weg naar school of werk? Wees je bewust van je omgeving. Wat valt je op dat je normaal-gesproken niet ziet? Zie, ruik en hoor alles om je heen.



DAG 3

Neem een flesje water mee. Wees je iedere keer bewust van je lichaam als je een slok neemt. Voel de sensatie in je lichaam.



DAG 4

Sta voordat je gaat lunchen even stil wat er op je bord ligt. Geniet bij iedere hap van de smaak en textuur. Sluit je, indien mogelijk, af voor omgevingsgeluiden zoals je telefoon, laptop of tv.



DAG 5

Zoek een rustig plekje. Start (met je ogen open of dicht) met het tellen van je ademhaling. Elke keer in- en uitademen telt als één. Tel tot 10 en herhaal dit indien mogelijk. Wees je bewust van je ademhaling elke keer als je gedachte afdwaalt.



DAG 6

Zorg dat mindfulness onderdeel wordt van je dagelijkse routine, zoals het poetsen van je tanden. Wees je bewust van de beweging die je maakt en focus je op je ademhaling. Hoe gek het ook klinkt, focus je volledig op het tanden poetsen.



DAG 7

Voel de sensatie in je lichaam wanneer je in bed ligt. Neem een paar minuten om dankbaar te zijn voor vandaag, waarbij je specifiek aan één ding denkt waar je dankbaar voor bent.

**LIVE
MINDFULLY**