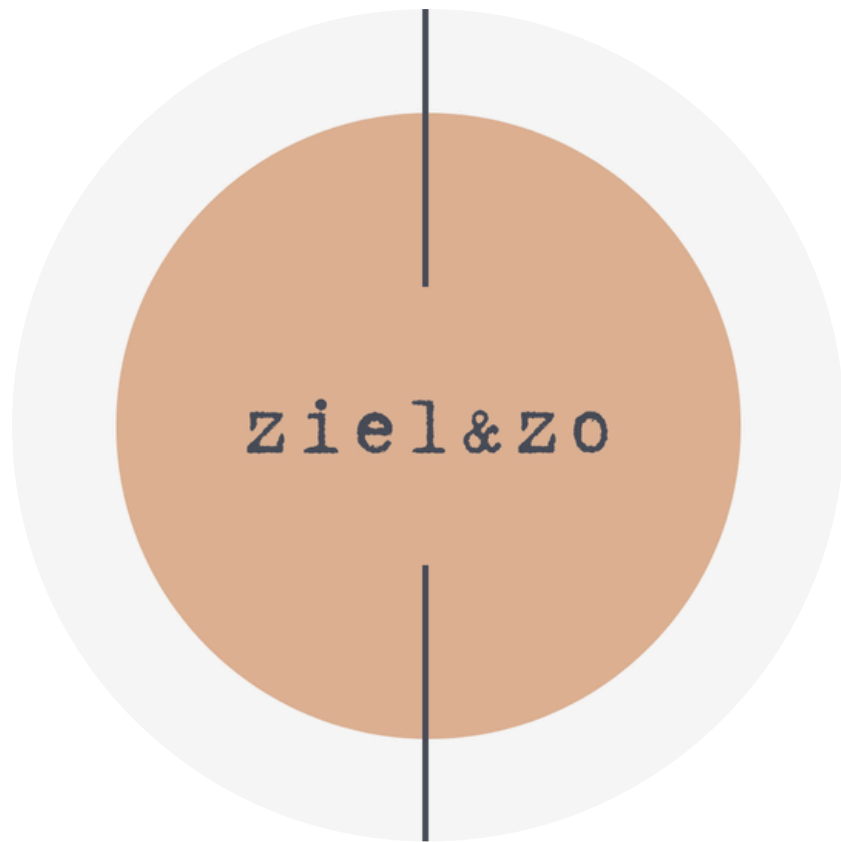




DE S.T.O.P. MINDFULNESSOEFENING

<https://zielenzo.wixsite.com/ziel-zo>
instagram @ziel_en_zo

DE S.T.O.P. MINDFULNESSOEFENING

De van oorsprong Engelstalige S.T.O.P. mindfulnessoefening is een heel eenvoudige oefening die iedereen kan. Laat je dus alsjeblieft niet afschrikken door het woordje “mindfulnessoefening” want je hoeft helemaal geen ervaring te hebben met mindfulness of meditatie om hiermee aan de slag te gaan.

Dit is een oefening waarmee je zowel letterlijk als figuurlijk even adem kan halen en kan checken hoe het met je gaat. Daarnaast is het ook een goede oefening om uit de automatische piloot te komen en bewuster en aandachtiger te leven. Het is bovendien een heel korte oefening zodat je ze meerdere keren doorheen de dag kan doen en dit zowel thuis als op je werk.

De vier letters van deze oefening staan voor Stop, Take a few deep breaths, Observe, en Proceed en dit zijn ook meteen de 4 stappen van deze oefening.

STAP 1 = STOP

Neem een korte pauze, ongeacht waar je mee bezig bent. Als het mogelijk is, verlaat je ook effectief de kamer waar je was en zoek je een plek waar je niet gestoord of afgeleid wordt maar dit is zeker geen verplichting.

STAP 2 = TAKE A FEW DEEP BREATHS

Sluit je ogen en haal enkele keren rustig en diep adem. Probeer de weg te voelen die de adem in je lichaam aflegt. Voel bijvoorbeeld hoe de adem door je neusgaten naar binnen stroomt, je longen zich vullen met lucht en je buik een beetje uitzet waarna de lucht nadien weer via je mond naar buiten stroomt. Waarschijnlijk zal je merken dat je gedachten af en toe afdwalen: dat is perfect normaal dus word alsjeblieft niet kwaad op jezelf maar merk het gewoon op en concentreer jezelf daarna opnieuw op je ademhaling.

STAP 3 = OBSERVE

Verruim je aandacht nu naar wat er vanbinnen en vanbuiten in je gebeurt. Geef geen commentaar op wat je opmerkt: het gaat er enkel om dat je het opmerkt. Welke emoties, gedachten en gevoelens heb je op dit moment? Waar en hoe voel je ze in je lichaam? Sta je recht of zit je neer? Wat voel je in je lichaam? Heb je het bijvoorbeeld warm of koud of voel je ergens pijn?

STAP 4 = PROCEED

Open rustig je ogen en ga weer verder met wat je aan het doen was.
