

Hoe is het **nu** met je?

Bij 'mindfulness' denken we niet direct aan gezond eten en voldoende bewegen, maar hebben we eerder een beeld van iemand in meditatiehouding, ogen dicht, stil... heel zennnnn.

Met mindfulness oefen je je in het 'bewust leven'. Dat betekent dat je (liefst op elk moment) weet wat je denkt, wat je doet, hoe je je voelt. Daarmee ben je er nog niet, want dan moet je nog accepteren dat er is wat er is. En dat wat er is, is niet altijd dat wat wij ons wensen. Moeilijk hè?!

WAT VOEL JE?

Als je mindful leeft, neem je regelmatig de tijd om stil te worden en te luisteren naar wat er innerlijk in je borrelt (ook wel 'mediteren' genoemd). Wat zijn je gedachten, wat zijn je gevoelens van dat moment, wat voel je in je lichaam? Als je weet hoe het nu echt met je is, dan weet je wat je nodig hebt; wat goed voor je is.

WE RENNEN MAAR DOOR

In de praktijk van alledag rennen we vaak door, van de ene afspraak in de andere. We denken wel van alles en willen wel van alles, maar hebben 'geen tijd om ...'. We zijn meer gericht op iets wat nog moet komen en waar we achteraan rennen dan op dat wat er nu speelt. En elk moment dient zich wel weer iets anders aan: de kinderen naar school brengen, boodschappen doen, werken, sporten, ouders bezoeken, feestje, controle op het ziekenhuis, naar voetbal, eten koken, auto naar de garage. 'Ja, als ik dat maar gedaan heb, dan is er tijd voor ...'. Maar dan hoor je een berichtje op je smartphone binnenkomen, wil je toch de krant nog lezen voor je hem naar de burens brengt, moeten de planten eigenlijk ook nog water hebben en moet je nu echt nodig je vriendin bellen, want morgen komt het er ook niet van!

Oef. Daar word je moe van! Maar hoe is het nu met je?!

Als je jong bent en gezond, kun je zo'n levensstijl lange tijd volhouden. Maar als je lichaam wat ouder wordt (een proces dat al begint na je 25ste ongeveer), moet je de dingen toch echt anders gaan doen, anders lever je je gezondheid ervoor in. En dáár te laat achterkomen is zo ontzettend jammer!

Doe de oefening in het kader elke dag vijf minuten. Je leert jezelf op een andere manier kennen! Je hoeft niet hard te gaan werken aan een andere 'ik'; de veranderingen zullen zich vanzelf, van binnenuit, inzetten!

DE KERN, PRAKTIJK VOOR BEWUSTZIJN & BALANS

Yvonne Meyer

Kloosterstraat 50, 7571 DB Oldenzaal • 06-14379278
info@dekernonline.nl • www.dekernonline.nl



Korte meditatieoefening

Ga zitten op een rechte stoel met een rechte rug. Adem een paar keer diep in en uit. Word rustig.

1. Stel jezelf de volgende vragen en observeer:

- Welke lichamelijke sensaties ervaar ik op dit moment?
- Welke emoties voel ik op dit moment?
- Welke gedachten gaan er op dit moment door mij heen

2. Richt dan je aandacht op je buik en probeer zo diep, bewust en rustig mogelijk in en uit te ademen. Volg de ademhaling een tijdje.

3. Als laatste probeer je je hele lichaam te voelen, van top tot teen. Wil niet gelijk iets oplossen of weg hebben; observeer, leer jezelf kennen, ten diepste!