



7

AANDACHTS-
OEFENINGEN

1



BEWUST ADEMEN

Concentreer u op uw ademhaling, tel uw ademhalingen en wees u bewust van uw ademhaling die in en uit gaat.

2



DANKBAARHEID

Neem even de tijd om aan iets te denken waar je dankbaar voor bent en laat het gevoel van dankbaarheid echt tot je doordringen.

3



POSITIEVE AFFIRMATIES

Neem de tijd om positieve affirmaties tegen jezelf te herhalen, zoals 'Ik ben in staat mijn doelen te bereiken' of 'Ik ben sterk en capabel'.

4



MEDITATIE

Neem de tijd om stil te zitten en je op je ademhaling te concentreren, of herhaal een mantra voor jezelf.

5



BODYSCAN

Richt uw aandacht op verschillende delen van uw lichaam en merk de sensaties op terwijl u door elk deel beweegt.

6



OBSERVEER JE GEDACHTEN & EMOTIES

Observeer je gedachten en emoties zonder oordeel en wees je bewust van de impact die ze op je hebben.

7



MINDFUL ETEN

Neem de tijd om van elke hap
voedsel te genieten en geniet
echt van de smaak en textuur.



JOUW KEUZEPUNT

WWW.JOUWKEUZEPUNT.NL