

Micromeditatiekaartjes

Voor de momenten dat je heel eventjes een pauze wilt. Voor de momenten dat je eigenlijk geen tijd hebt voor een pauze. En voor de momenten dat het lijkt alsof je je gedachten niet kunt stoppen.

Knip de kaartjes uit. Doe ze in een leuk bakje. Zet het bakje daar neer waar jij ze ziet op het moment dat je ze nodig hebt.

Trek een kaartje, geef jezelf een minuut de tijd (desnoods neem je het kaartje mee naar het toilet of het koffiezetapparaat). Stel je zo levendig mogelijk voor wat er op het kaartje staat. Geniet van het moment van ontspanning, helemaal voor jezelf.

Mocht je geen kaartjes bij de hand hebben en toch even een micropauze willen: focus je op je zintuigen. Hoe ruikt je koffie eigenlijk? Neem een paar seconden om je eten werkelijk te proeven voordat je het doorslikt. Hoe voelt het warme kopje van de thee in je handen? Kijk hoe de hete damp van je thee omhoog kringelt. Welke geluiden hoor je om je heen?

Er is altijd tijd voor een minuutje voor jezelf!
En je zult zien dat daarna weer meer energie hebt.

Stel je voor...

