

# Meer rust in je hoofd

8-weekse online training



Week 6: Adem, aandacht en grenzen

Werkblad 6.1: Routinehandeling met aandacht



**KARIN BOSVELD**

live your soul purpose

Zorg ervoor dat aandachtig zijn een gewoonte wordt. Niet alleen in meditatie, maar ook door de dag heen. Door vaker aandachtig in het nu te zijn, wordt het makkelijker om dat te zijn, en krijg je er meer zeggenschap over waar je aandacht is.

Kies deze week elke dag een routinehandeling die je met aandacht gaat doen. Spreek het 's morgens met jezelf af – je kunt ook de hele week dezelfde handeling nemen, kijk maar wat jou het beste bevalt.

*Suggesties:*

traplopen

handen wassen

douchen

tanden poetsen

de afwas

planten water geven

koffie zetten

.....

Je zult zien dat het nog lastig kan zijn om je aan de afspraak te houden. Voor je het weet ben je al weer op de automatische piloot bezig. Geen probleem! Door dat te merken krijg je in de gaten hoe vaak je dingen op de automatische piloot doet. En op het

moment dat je het merkt, kun je alsnog aandachtig zijn. Waar was je aandacht, op het moment dat je het merkte?

Schrijf aan het eind van de dag kort op hoe het ging.

*Wat helpt je om aandachtig te zijn?*

*Maandag*

Routinehandeling:

Hoe ging het? Wat viel op?

*Dinsdag*

Routinehandling:

Hoe ging het? Wat viel op?

## *Woensdag*

Routinehandeling:

Hoe ging het? Wat viel op?

## *Donderdag*

Routinehandeling:

Hoe ging het? Wat viel op?

## *Vrijdag*

Routinehandeling:

Hoe ging het? Wat viel op?

## *Zaterdag*

Routinehandeling:

Hoe ging het? Wat viel op?



## *Zondag*

Routinehandeling:

Hoe ging het? Wat viel op?