



**Lieve mindfulness kids!**

**Bij deze kan ik jullie toch nog een beetje mindfulness leren op afstand 😊 Ik heb voor elke dag een kleine opdracht geschreven die jullie thuis kunnen doen. Het leuke is dat de hele familie kan meedoen! Lees elke ochtend wat de opdracht voor de dag is. Zo weet je wanneer je deze het beste kan inplannen die dag.**

**Je hebt alleen een klein boekje of schriftje nodig (kun je ook zelf maken van losse blaadjes). Hierin schrijf je de opdrachten en kun je het allemaal bij elkaar bewaren. Soms staat er niks over opschrijven in de opdracht, maar kun je wel in het boekje vertellen hoe het gegaan is. Heel veel plezier!!**

**Liefs juf Marley**

**[www.marleysminigym.amsterdam](http://www.marleysminigym.amsterdam)**





## Mijn Mini Mindfulness opdrachten per dag

## Extra uitleg

## Tijd

- 1. Probeer 10 dingen op te schrijven die je nog nooit eerder in huis zijn opgevallen**

Kijk dus met extra aandacht naar een plek die je super goed kent. Je denkt hier alles van te weten, maar er zijn altijd dingen die je normaal over het hoofd ziet. Door deze opdracht leren we met 'andere ogen' te kijken en daarmee trainen we onze aandacht.

10  
minuten

- 2. Ademruimte**

Doe dit tussen je lessen door. Zoek een stille plek in huis, het mag ook in de tuin als je die hebt. Ga hier zitten in een meditatie houding, sluit je ogen en begin rustig naar je buik te ademen. Het voelt alsof je een ballon in je buik hebt die op en neer gaat. Doe dit 10 ademhalingen en dan open je je ogen weer rustig en kun je verder met de dag.

3  
minuten

- 3. Maak een eigen meditatie voor in de toverhoek**

Deze mag je helemaal uitschrijven of met een paar steekwoorden op papier zetten. Maak een mooi verhaal waarin je denkt aan ontspanning. Net zoals ik heb gedaan met de Dromentuin. Als je klaar bent oefen je het op iemand thuis. Zorg dat deze persoon lekker kan liggen en misschien heb je thuis wel een dekentje die je kunt gebruiken.

30  
minuten

- 4. Proef je eten**

Deze oefening moet je bij je eten doen. Met al je aandacht ga je je eten proeven. De volgende vragen stel je aan jezelf als je een hap neemt:

1. Hoe voelt het eten in je mond?  
Hard/zacht, stukjes/vloeibaar warm of koud?
2. Waar proef je het in je mond?  
Lippen, gehemelte, tong? Voor of achter op je tong?
3. Proef je zoet, zout, zuur, bitter?
4. Schrijf je antwoorden op.

5  
minuten





### 5. Bodyscan

Ga op je rug liggen en probeer te ontspannen. Leg je benen uit elkaar en je armen weg van je lichaam. Je handpalmen gedraaid naar het plafond. Voel hoe je rustig in en uit ademt. Dan denk je aan je voeten. Voel je ze steunen op de vloer? Zijn ze warm of koud? Voel je je sokken zitten of heb je blote voeten? Misschien voel je wel een tinteling aan de onderkant van je voeten, of misschien voel je helemaal niks. Als je klaar bent met je voeten ga je verder omhoog naar je volgende lichaamsdeel, je onderbenen en daar stel je dezelfde vragen. Dan verder naar je bovenbenen, heupen en billen, onderrug en buik, de rest van je rug en je borst, voel je je hart kloppen hier? Armen, handen en weer terug omhoog naar je nek, de achterkant van je hoofd en je gezicht. Loop elk stukje van je lichaam langs in je gedachten. Als je het lastig vindt om dit zelf te doen dan kun je iemand in huis vragen om de meditatie die ik erbij heb gedaan aan jou voor te lezen.

15/20  
minuten

### 6. Schrijf 10 dingen op van jezelf waar je trots op bent of wat je leuk vindt aan jezelf

In het midden van je blaadje zet je je naam en er omheen mag je tekenen of schrijven. Je kunt bijvoorbeeld denken aan: dat je het goed vindt van jezelf dat je mama altijd helpt. Of dat je een goede vriend of vriendin bent. Misschien ben je altijd eerlijk of kun je heel goed rekenen of sporten. Het maakt niet uit wat het is en je mag het zo mooi maken als je zelf wilt!

20  
minuten

### 7. Je knuffel in slaap wiegen

Wat heeft jouw knuffel nodig om lekker te ontspannen? Misschien kun je een meditatie met hem doen of zachtjes een liedje zingen in zijn oor. Of de massage die we in de les hebben gedaan. Kun je daarna voor mij opschrijven hoe het je gelukt is?

5/10  
minuten





**8. Schrijf 7 dingen op waar je dankbaar voor bent**

Bijvoorbeeld het lekkere ontbijt dat je vandaag hebt gekregen. Of de liefde die je krijgt van je familie. De zon die elke dag opkomt. Zo kun je van alles verzinnen waarvoor je dankbaar kan zijn.

10  
minuten

**9. Geef iemand thuis een massage**

Hetzelfde als wat we in de les hebben gedaan. En misschien als je het goed doet krijg je wel een massage terug 😊 ook kun je de knuffel erbij gebruiken, zodat die ander na moet doen wat jij op de rug doet. Zoals we ook in de les gedaan hebben.

10/20  
minuten

**10. Zoeken naar verschillende voel voorwerpen in huis**

Alle voorwerpen kunnen anders aanvoelen. Probeer een voorwerp te vinden dat zacht is. Eentje dat hard is. Een voorwerp dat glad is. Kun je iets vinden dat koud voelt? En welk voorwerp voelt warmer? Iets dat ruw voelt. Misschien voel je wel iets dat hier niet bij staat, schrijf het dan op wat je voelt en wat het voorwerp is.

10/15  
minuten

**11. Blote voeten loop meditatie**

Dit kun je binnen doen of buiten als er een goed stukje gras is. Elke keer als je inademt zet je een stap met de ene voet en als je uitademt een stap met de andere. Zo loop je heel langzaam. Dit moet je even oefenen want het is soms lastig. Als dit goed gaat kun je met je voeten goed voelen hoe de vloer voelt. Wat valt je allemaal op? Schrijf dat op.

15/20  
minuten

**12. Schrijfopdracht**

Schrijf in je mindfulness boekje eens op hoe je je voelt. Hoe vind je het dat je zolang niet naar school bent geweest? Mis je je vriendjes en vriendinnetjes? Ben je vrolijk geweest de afgelopen weken? Heb je andere dingen gedaan dan die je normaal doet? Vond je dat leuk en waarom? Ben je ook bang geweest de afgelopen weken, of heb je je zorgen gemaakt? Was het fijn om zoveel thuis te zijn?  
Je hoeft niet overal antwoord op te geven hoor. Kies de vragen die jij leuk vindt en je mag ook zelf andere vragen verzinnen om antwoord op te geven. We doen dit zodat jij voor later een





	mooi Corona verslag hebt en je niet vergeet hoe deze bijzondere tijd was.	
<b>13. Ademruimte</b>	Zie uitleg opdracht 2	
<b>14. Lees je eigen geschreven meditatie voordat je gaat slapen</b>	Dit kun je zelf doen en met de gedachten hieraan in slaap vallen. Misschien kun je het verhaal nog groter maken in je droom. Je kan ook vragen of iemand je het wil voorlezen als je gaat slapen.	10 minuten

**Nu je al deze opdrachten hebt gedaan kun je sommige blijven herhalen. Zo neem je even pauze. De bodyscan en meditatie die je zelf hebt geschreven kun je elke avond doen voordat je naar bed gaat. Dit helpt je om beter te slapen en sneller in slaap te vallen.**

*Voor meer informatie over hoe ik de wereld voor iedereen een stukje leuker wil maken kun je op mijn website kijken 😊*

*Groetjes Marley van der Wal  
[www.marleysminigym.amsterdam](http://www.marleysminigym.amsterdam)*

