



Een thuiscursus 'leren mediteren'

Lieve Mindfulness-kids,

In de komende twee weken gaan we zelfstandig mediteren. We beginnen heel makkelijk en maken het steeds ietsje moeilijker. Je kan in het schema zien wat je moet doen op welke dag. In de tweede kolom lees je waar je je aandacht op moet richten in de meditatie. Lees deze eerst goed voordat je aan de meditatie gaat beginnen. Vind je het lastig om te onthouden dan mag je ook alleen met je ademhaling bezig zijn.

Begin altijd eerst te letten op je ademhaling. Haal tien keer bewust adem en dan kun je verder focussen op het onderwerp.

- Je hebt een timer nodig om de tijd bij te houden. Zorg dat je alarm niet te hard staat of leg hem onder een kussen zodat je niet schrikt als het afgaat.
- Zoek een rustig plekje in huis waar je niet gestoord wordt.
- Ga liggen of zitten op de grond, je mag zelf kiezen wat je fijner vindt.
- Schrijf na je meditatie in je mindfulnessboekje op hoe het was. Wat is je opgevallen?

Heel veel plezier!

Liefs juf Marley

www.marleysminigym.amsterdam

Dag:	Focus in de meditatie op:	Timer zetten op:	Teken een smiley als je het gedaan hebt:
1	Ademhaling, volg met je aandacht je ademhaling. Voel hoe het je neus ingaat helemaal tot aan je buik en dan weer omhoog je neus uit.	1 minuut	
2	Ademhaling, probeer nu je ademhalingen iets langer te maken, maar niet zo lang dat het niet meer ontspannen voelt. Bijvoorbeeld drie tellen in en vier tellen uit ademen.	1,5 minuut	
3	Ademhaling, tel hoeveel ademhalingen je doet in de meditatie. Het maakt niet uit hoeveel dit er zijn, als je ze maar telt.	2 minuten	
4	Ademhaling, probeer je ademhaling heel zacht te doen. Dus rustig in en rustig uit. Tel tot 4 als je inademt en tot 5 als je uitademt. Als het niet lekker voelt mag je ook tot 3 tellen bij allebei.	2,5 minuut	
5	Je buik, voel je ademhaling in je buik. Als dat lukt voel je of je nog andere dingen in je buik kan voelen. Voelt het rustig of zit er misschien iets vast? Misschien voel je wel kriebels of iets anders	3 minuten	
6	Adem eens helemaal naar je voeten. Volg je ademhaling door je lichaam omlaag, waar gaat deze allemaal langs?	3,5 minuut	
7	Ademhaling, hoeveel ademhalingen heb je in vier minuten? Is dat het dubbele van wat je bij twee dagen geleden had of meer of minder?	4 minuten	
8	Ademhaling, lukt het je om vijf minuten alleen maar met je ademhaling bezig te zijn? Het maakt niet uit als je even aan iets anders denkt. Als je maar weer gaat focussen op je ademhaling daarna. Je weet dat als de wekker gaat en je zat aan iets heel anders te denken dat je dan nog wat beter moet oefenen met vijf minuten. Als het goed ging kan je door naar de volgende stappen.	5 minuten	
9	Je lichaam, voor deze meditatie kun je beter liggen. Adem eerst helemaal naar je voeten en ga vanaf daar omhoog. Net zoals in de bodyscan die je de vorige keer hebt gedaan. Alleen mag het nu iets minder uitgebreid.	6 minuten	
10	Je lichaam, weer hetzelfde als gisteren. Nu ga je goed voelen wat je voelt in je	7 minuten	

	lichaamsdelen. Voelen je voeten anders dan je handen? Breng je aandacht heen en weer van het ene naar het andere lichaamsdeel.		
11	Je gevoel, hoe voel je je vandaag? Ben je blij, verdrietig, boos, vrolijk of voel je veel liefde bijvoorbeeld? Waar voel je dit in je lichaam. Gaat dit gevoel heen en weer? Heeft het een kleur?	8 minuten	
12	Blijheid, hoe voelt blijheid? Waar voel je dat in je lichaam? Probeer jezelf in te beelden dat je super blij bent. Elke keer als je inademt vult je lichaam zich nog iets verder op met blijheid.	9 minuten	
13	Dankbaarheid, waar ben je allemaal dankbaar voor? Probeer in je hoofd zoveel mogelijk dingen te bedenken waar je dankbaar voor bent. Voel waar je het in je lichaam voelt en misschien krijg je wel een lach op je gezicht.	9,5 minuut	
14	Gefeliciteerd je bent bij de laatste meditatie aangekomen! Waar wil jij je op focussen? Misschien kun je in deze 10 minuten een combinatie maken van alle meditaties die je fijn vond of kies er eentje. Probeer vanaf nu elke dag een meditatie te doen met de timer. Zonder timer mag ook.	10 minuten!	