

Mindfulness

Neem iedere dag een pauze

OGHTENDGLORIE word vroeg(er) wakker en beoefen een ochtendritueel	De adem als rustpunt: adem diep in uit vanuit de buik	Mindful eten	Spreek eerlijk	Neem bewust tijd voor stille momenten
Wees vriendelijk (met een bewuste glimlach)	Luister met aandacht	Zet een intentie in je dag	Geniet van een knuffel	Leef met een missie
Loop langzaam (vertraag)	Luister naar muziek	 Leef in dit moment	Schrijf je gedachten op	Neem een pauze van digitale media
Toon waardering voor jezelf of een ander	Mediteer	Pauzeer tussen activiteiten	Verlies je in de flow tijdens het doen van iets waar je van houdt	Maak contact met je zintuigen
Genieten van de natuur: maak een wandeling in het bos, park of aan zee	Denk met een open geest	Let op je gedachten, ontdek je automatische piloot	Ruim op Werk af Laat los	AVONDGLORIE beoefen een avondritueel voor een goede nachtrust

‘We zorgen het beste voor de toekomst,
door nu voor het heden te zorgen’

Jon Kabat-Zinn



FOCUS & FLOW
STEADY YOUR MIND - OPEN YOUR HEART