

MISSIE MINDFULNESS OPDRACHTENKAARTJES



Let op het gevoel van je voeten
die de grond raken bij elke stap.



Voel de beweging van je
armen terwijl je stapt.



Richt je aandacht
op je ademhaling.



Voel hoe de lucht je
huid raakt.



Kijk enkel naar kleuren.
Welke springen eruit?



Let op schaduwen op
de grond of op muren.



Kijk naar ronde vormen
die je tegenkomt.



Let op de vogels die
je ziet of hoort.



Kijk naar alle groene dingen
die je tegenkomt.





Bestudeer het voetpad of de grond
waar je op loopt.



Merk alles op dat beweegt.



Let op de geluiden van de
natuur om je heen.



Let op de geluiden
van het verkeer.



Let op alle rechte
lijnen die je ziet.



Let op geur. Wat ruik je onderweg?
Verandert het?



Let op het geluid van de
mensen om je heen.



Merk alles op dat groeit
(bomen, planten, bloemen).



Voel de lucht die je inademt.





Let op donkergekleurde dingen.



Focus op sporen die anderen achterlieten
(voetafdrukken, fietsen, graffiti, afval, ...).

