

Start to Meditate

MINDFULNESS VOOR BEGINNERS

STAPPENPLAN

Stap 1

Ga rechtop zitten op een stoel, met je beide voeten stevig op de grond.



Stap 2

Zet de koptelefoon op die je van de leerkracht hebt gekregen.



Stap 3

Sluit je ogen, als dat goed voelt. Luister naar de instructies in je oren.



Stap 4

Neem na de meditatie een minuutje de tijd om te bekomen.

Stel dan aan jezelf de volgende vragen:

- Hoe voel je je?
- Welke gedachten heb je zoal gehad tijdens de meditatie?
- Denk je dat meditatie een positief effect heeft op jou?
- Wil je dit vaker doen?

