

GEZONDE TUSSENDOORTJES

*Welkom bij de Menukaart voor Gezonde Tussendoortjes.
In dit overzicht vind je jouw Mindful-Moment!*



Met Aandacht - Gezonde Tussendoortjes

Katja van Beurden - De Leerwinkel

Laura van der Mark - Leerkriebels



Start met rust

Je begint de dag met een korte meditatie of gewoon een moment van stilte. Rustig ademen. In en uit. Laat de boel, nog maar even de boel.



Bewegen in de ochtend

Activeer je lichaam met rekoefeningen of een ochtendwork-out. Het geeft je brein en spieren een zuurstofboost.



Kies 3 dingen

Vraag jezelf af: "Welke 3 dingen ga ik vandaag doen voor een geslaagde dag?" Schrijf ze op in een journal.



Drink water

Door water te drinken kan je lijf zichzelf wakker maken. Wat zo'n 1,5 uur met je eerste kopje koffie. Gedurende de kan zal de koffie ook beter zijn werk doen!



3 minuten Adempauze

*Een zachte reset met de adem. Ga zitten en zorg dat je niet wordt gestoord. Voel hoe je zit. Volg de beweging van je adem. Wat merk je op? Welke gedachten en sensaties? Breid je aandacht uit. Wat heb je nu nodig?
[Luister 'm hier.](#)*



4x inchecken

Kies op je route naar je werk 4 punten om op te merken waar je aandacht was.



Wissel af

Wissel de tijd dat je met aandacht werkt en pauze neemt af. Zet een timer (25 minuten) om je te concentreren, neem dan een pauze om te ontspannen. Zet vervolgens weer een nieuwe timer om te werken met aandacht.



Frisse lucht

Laat de Merci op de teamtafel staan, maar maak een wandeling. De frisse lucht helpt je weer energiek en fit te voelen. Geen tijd voor een wandeling? Loop dan even naar buiten voor een paar ademhalingen.



Bewust pleinwacht lopen

Sta stevig. Je knieën van het slot. Breng je aandacht omhoog. Ontspan je schouders. Breng je aandacht naar je gezicht. Adem langzaam uit, maak alle spiertjes zacht met een kleine glimlach op de mond.



Tegenstellingen voelen

Voel het koudste plekje in je lijf. Voel het warmste plekje in je lijf. Voel beide tegelijk. Adem rustig uit.



Met aandacht lopen

Loop naar de teamkamer. Net wat langzamer dan normaal. Stap voor stap. Voel de beweging in je lijf. Zeg in jezelf: links... Rechts... Merk je gedachten op en laat ze weer los.



Met aandacht kijken

Zit stevig. Adem langzaam uit. Volg je adem 3x. Wat zie je om je heen? Merk op welke gedachten voorbij komen. Met een open houding kijk je naar je klas. Zonder te reageren. Zonder te oordelen.



Rust voor de vergadering

Druk je voeten één voor één in de vloer. Ga met je aandacht langs de plekken van je lijf die de stoel raken. Adem in, adem langzaam uit... Reset... Herhaal de stappen drie keer voor jezelf.



Stevig staan

Voel je voeten. Wieg zacht naar voor en naar achter. Adem langzaam uit richting je voeten. Kom stil staan en voel je stevig. Breng je aandacht door je benen omhoog. Adem uit: ontspan je schouders en glimlach.



Meditatief luisteren

Neem de tijd om te luisteren naar je collega. Merk op wat zijn/ haar verhaal oproept aan gedachten en reacties. Merk op en laat weer los. Breng je aandacht terug. Je hoeft alleen te luisteren.



Even helemaal niets...

Neem de tijd om even te ontspannen. Adem uit met een zucht en leun achterover. Zeg maar 'hè, hè...'. Je hoeft even niets. Neem de tijd om terug te denken aan een fijn moment vol ontspanning. 'Hè, hè..., even niets...'



Was je handen

Wat kan je verfrissen! Laat het water langs je handen en vingers stromen. Laat in gedachten los wat je niet meer nodig hebt. Het water neemt het mee...



Bewuste theepauze

Een kopje thee kan een heerlijke pauze zijn! Ruik vier tellen aan je thee, blaas dan vier tellen in je kopje... Voel de warmte in je gezicht. Doe dit drie keer.



Korte zonlichtpauze

Neem een moment om bij het raam te staan en de zon op je gezicht te voelen. Een kleine dosis natuurlijk licht kan je humeur en concentratie verbeteren.



Dankbaarheidsadem

Adem diep in en denk aan iets waarvoor je dankbaar bent. Adem uit en laat die dankbaarheid door je lichaam stromen.



Mini-stilteoefening

Stilte voor slechts één minuut, luister naar de geluiden om je heen zonder oordeel of reactie.



Creatieve krabbel

Neem een paar minuten om vrijuit te tekenen of te krabbelen, zonder doel of verwachting, om je geest te ontspannen.



Voetmassage

Gebruik een tennisbal of je handen om je voeten snel te masseren, terwijl je aan je bureau zit.



Glimlachmoment

Neem een moment om bewust te glimlachen, wat kan helpen om een positievere stemming te bevorderen.



Innerlijke Oase Visualisatie

Neem een moment om je ogen te sluiten en visualiseer een plek waar je je volkomen veilig en ontspannen voelt. Dit kan een echt of imaginair landschap zijn.



Kleine Symbolen

Kies een klein object of symbool dat je innerlijke oase vertegenwoordigt. Houd dit bij je als fysieke herinnering die je snel kan aanspreken.



Staande rekoefeningen

Voer zachte rekoefeningen uit terwijl je naast je bureau staat. Kijk zacht van links naar rechts. Draai je schouders naar voor en achter. Rek je even helemaal uit.



Wat ging er goed?

Sta stil bij je dag. Wat ging er allemaal goed? Welke complimenten heb je voor jezelf? Schrijf dit op.



Bewust eten

Neem voordat je een hap neemt, een moment om te ruiken. Proef je eten en kauw met aandacht. Eet voeding die je genoeg energie geeft voor de rest van de dag.



Opladen

Geef jezelf over aan een paar minuten van volledige rust met yoga nidra of een NSDR-sessie. Zeker handig bij lange dagen. Met 10 minuten kan jij je weer opladen.



Prioriteer

Stel jezelf 5x de vraag: **Moet ik** dit nu doen? **Moet ik** dit nu doen? **Moet ik dit** nu doen? **Moet ik dit nu** doen? **Moet ik dit nu** **doen**? Zo voel je vanzelf of dit het belangrijkste is wat je op dit moment moet doen.



Kies een eindtijd

En ineens is het al 5 uur geweest... Zet een wekker een half uur voordat je naar huis wil. Kies een laatste taak die je dat half uur wil doen. Wat heeft prioriteit? De rest kan wachten tot morgen. Echt!



Omschakelen

Neem de tijd om te schakelen. Sluit je werk af met ontspanning. Adem in door je neus en adem uit via de mond. Alsof je door een rietje blaast. Verleng je uitademing. Zo geef jij je brein het signaal om te ontspannen.



Dankbaar

Waar ben je dankbaar voor? Neem een moment om stil te staan bij de mooie dingen. Doe het voor jezelf of luister naar deze meditatie die ik voor je heb ingesproken.



Optimaliseer je omgeving

Is het bijna tijd om te slapen? Dim de lichten en maak je slaapkamer wat koeler. Zorg dat je de schermen van je telefoon of laptop zoveel mogelijk dimt.



Bedtijd

Een vaste slaaptijd geeft lichaam ritme. Het leert wanneer het tijd is om te rusten en te herstellen, zo val je makkelijker en dieper in slaap.