Alle rechten voorbehouden. Verboden te kopiëren of delen zonder toestemming van elkedagvakantie.be.ⓡ

Laten we beginnen bij het begin…

Wat is mediteren nu eigenlijk? En waarom is het goed voor iedereen?

1. Mediteren = monotasken. Simpel: je neemt de tijd om één ding tegelijkertijd te doen. Focussen van je aandacht.
2. Betere verbinding tussen je praktische en verantwoordelijke kant van je brein (links) en de creatieve kant (rechts). Je vergroot je perspectief en creëert een nieuwe visie.
3. Het omarmen van je gedachten. *Your mind is like a puppy if you don't train it, it shits everywhere. Zoë Wild*
4. Activeren van het deel van je brein dat zorgt voor een positieve gemoedstoestand, meer compassie en minder angst.
5. Herstellen van de connectie tussen mind en body: je bewust worden van de sensaties in je lichaam.
6. Meer emotionele balans. Dankzij wat er in onze hersenen gebeurt. Maar ook omdat je de tijd neemt te luisteren en stil te staan bij wat er in je lichaam gebeurt.
7. Compassie ontwikkelen. Een van de andere positieve effecten van mediteren is dat mensen die dit doen meer compassie ontwikkelen. Niet alleen compassie met andere mensen, maar ook compassie voor zichzelf.
8. Je kan je makkelijker concentreren en focussen. Met andere woorden: je bent minder snel afgeleid.
9. Minder angst – meer vertrouwen.
10. Je slaapt beter.

Tackle je meestgebruikte excuses.

1. **Daar heb ik geen tijd voor.**

Heb je tijd voor Facebook? Om HLN.BE te lezen? Dan heb je ook tijd om te mediteren.

2. **Mediteren, maar dat kan ik toch niet.**

Iedereen kan mediteren. Het ding is: je hebt het te doen, eraan te beginnen. Niemand kan het in je plek doen.

3. **Ik heb te veel gedachten.**

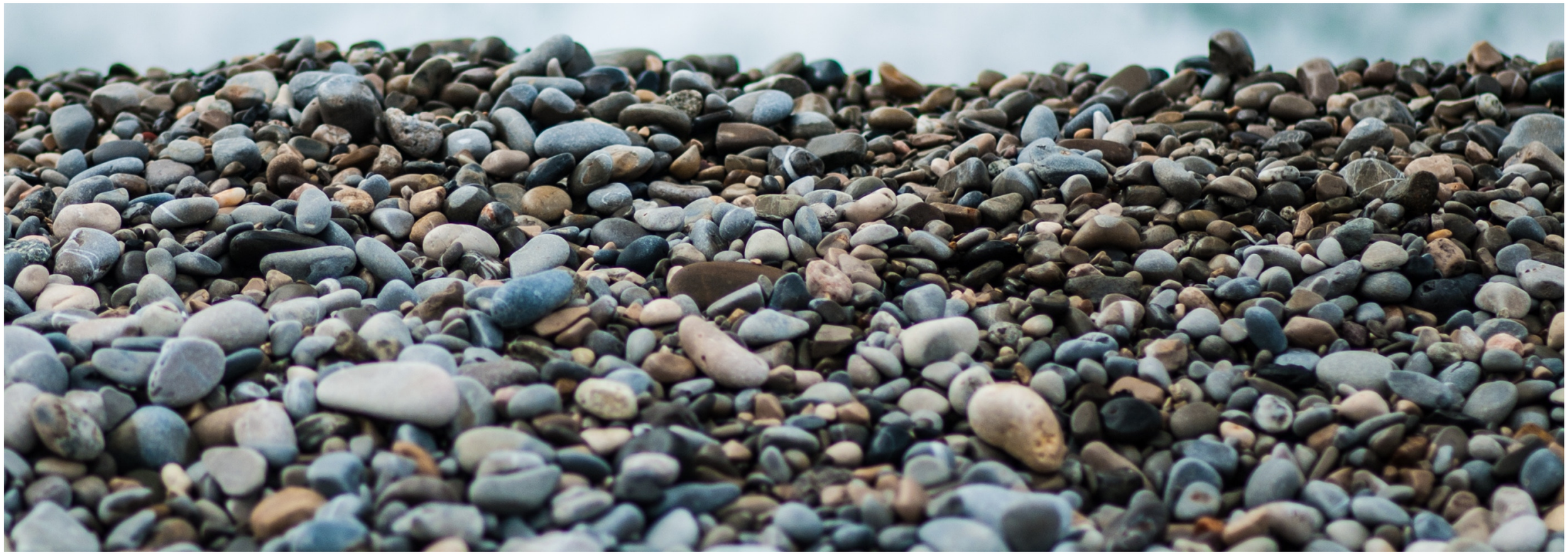
Prima. Leer ze van dichtbij kennen en laat ze je niet meer domineren.

4. **Ik ruik niet naar wierook.**

No worries. Alle zakenmensen, artiesten,… die mediteren ruiken ook niet naar *patchoelie*. *excuse deleted*

5. **Maar dat gaat toch niet met kinderen…?**

Tuurlijk wel. Creëer een ochtend- of avondritueel. Doe het na hun bad, voor jij in bed gaat,…



Aan de slag.

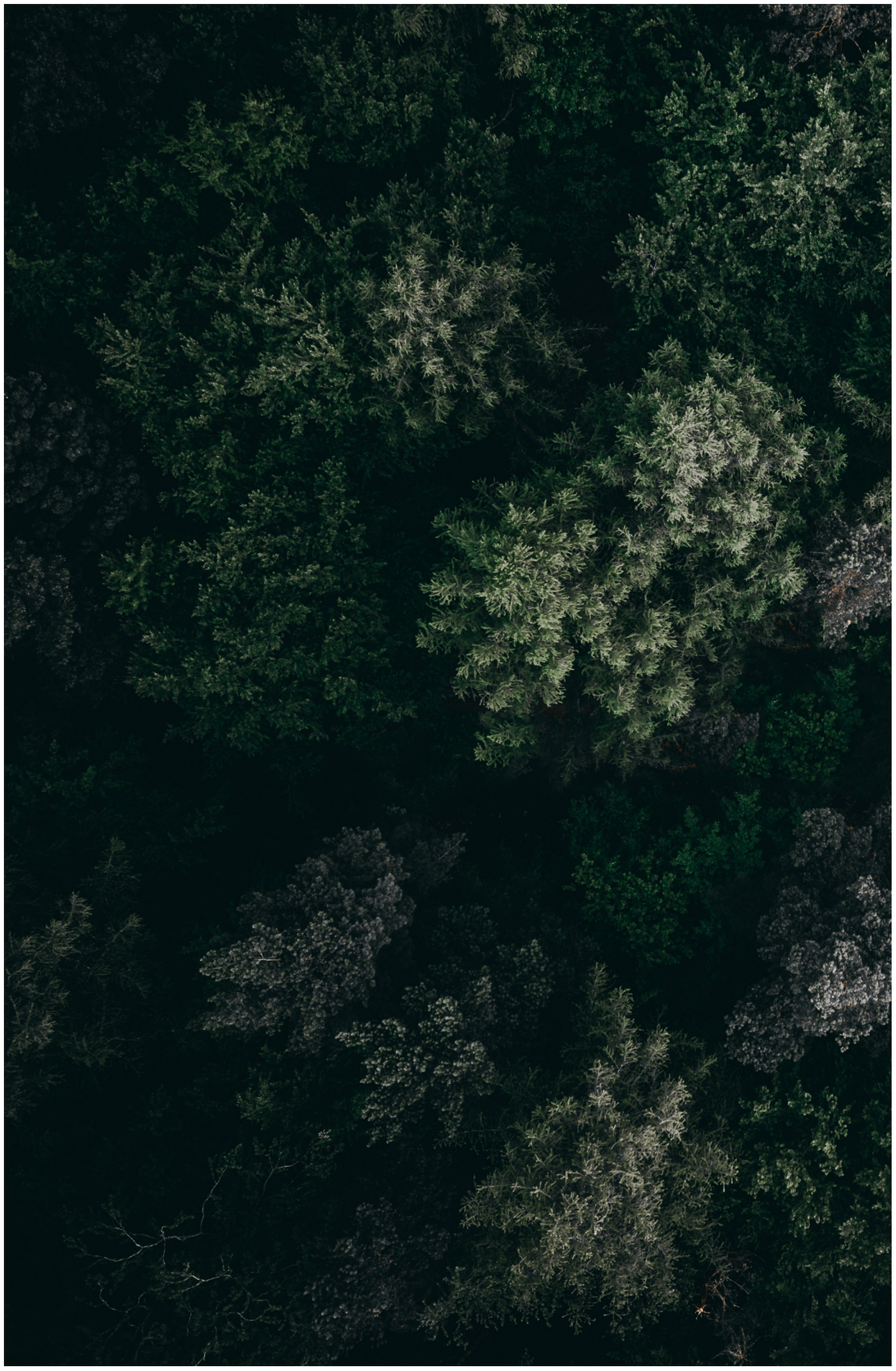
1. Zet je computer/gsm in slaapstand.

2. Kan je je toch niet concentreren? Schrijf dan op een papiertje wat er nog moet gebeuren - dit creëert rust in je hoofd. Weet dat je straks na de meditatie met hernieuwde motivatie weer aan de slag kan.

3. Zit of lig in een ontspannen houding. Zorg dat je het warm genoeg hebt (ook je handen en voeten): leg eventueel een dekentje over je heen, want tijdens het mediteren kan je stevig afkoelen. Kortom, maak het voor jezelf zo comfortabel mogelijk.

4. Kies een intentie voor je begint. Waarom doe je dit?

5. Stel je open - laat het verzet even los. Geef je over en zie wat er gebeurt.



5 minuten meditatie.
(zet een timer)

- Adem in via je neus.
- Adem uit via je mond.
- Blijf zo even doorgaan.
- Je zal voelen dat je oogleden zwaarder worden: sluit je ogen.
- Adem in en uit via je neus. Focus op de lucht die via je neusgaten binnen- en buitenstroomt.
- Luister naar waar je bent. Voel waar je bent. Ruik waar je bent.
- Focus op je ademhaling.
- Voel de golvende beweging en maak je uit ademhaling dubbel zo lang als je in-ademhaling.
- Voel hoe je je bij elke adem in energieker en dynamischer begint te voelen. Hoe je spieren ontspannen en jij rustiger wordt.
- En je bij elke adem uit zwaarte, spanning, negativiteit en twijfels loslaat.
- Neem ten slotte een diepe ademteug in, beweeg met je vingers en je tenen. Open zachtjes je ogen en rule the world.

Doe mee met onze 21 dagen-challenge.

Deel je ervaring via #elkedagvakantiebe
#elkedagmeditatiechallenge

Meer meditatie?

Check Gabrielle Bernstein, Jason Stephenson, Abraham Hicks, Daily Meditation podcast of Eva's meditatietool via www.studiostil.be/shop

"The goal of meditation isn't to control your thoughts, it's to stop letting them control you."
Anonymous