

## **Mindfulness check**

*Kijk eens de komende weken hoe mindful jij in je leven staat aan de hand van de 8 factoren van mindfulness.*

### **FRISSE BLIK**

*Kun je de gebeurtenissen in je leven zien alsof ze voor het eerst plaatsvinden of weet je al meteen hoe het zal gaan?*

### **NIET STREVEN**

*Zit je week vol met zaken die gedaan moeten worden en moet je dingen bereiken, of geef je jezelf tijd en ruimte?*

### **NIET OORDELEN**

*Heb je meteen je oordeel klaar over de mensen die je ontmoet, of krijgen ze de ruimte om anders te zijn dan je dacht?*

### **GEDULD**

*Neem je de tijd voor jezelf, geef je een ander de tijd, of heb je steeds maar haast?*

### **ACCEPTATIE**

*Kun je het accepteren als iets gebeurd is, of denk je steeds, wat als.....?*

### **LOSLATEN**

*Houd je je krampachtig vast aan zaken, mensen, dingen die moeten gebeuren, of kun je ook loslaten?*

### **VERTROUWEN**

*Ben je bang dat dingen vast verkeerd zullen lopen, dat mensen je in de steek laten, of heb je het vertrouwen dat alles uiteindelijk goed komt?*

### **COMPASSIE**

*Kun je mild zijn voor jezelf en de ander?*

*En? Hoe mindful sta jij in het leven?*

*Valt het mee, glimlach naar jezelf!*

*Valt het je tegen, glimlach dan ook naar jezelf;  
met dit inzicht kun je aan de slag gaan!*

***En weet: mindfulness is ook eindeloos  
opnieuw beginnen; elk moment van je  
leven!***

