47 manieren om meer mindfulness te leven

Mindfulness is zo simpel. En tóch zo ingewikkeld. Want hoe blijf je in het moment? Hoe laat je tijdelijk je gedachten los en ervaar je het leven zoals het is? Wij hebben een hele berg geweldige tips voor je klaarstaan!

Mindful leven is niet moeilijk

Echt niet. Ja, het vergt wat oefening. Maar je wordt er al snel beter in. En het leuke is, je merkt al direct resultaat.

Door vaker in het moment te leven zul je je snel gelukkiger voelen. Je ervaart minder stress, minder gejaagdheid en minder zorgen. In ruil daarvoor krijg je meer rust, kalmte, vertrouwen, dankbaarheid, geluk en tevredenheid.

Helemaal de moeite waard dus. En je hoeft het niet perfect te doen. Wanneer het je lukt om wat vaker in de dag in het moment te leven, zul je al direct merken wat een enorme impact mindful leven heeft. Dus laten we aan de slag gaan! Hieronder vind je 47 manieren om meer mindful te leven.

s leven

Hoe ervaar je meer mindfulness in het dagelijks leven? Hieronder vind je 29 ideeën om meer mindfulness in je dag te brengen.

1. **Ga zitten in de ochtend.** Kom uit bed, pak een yogamat of een kussen en zit even stil. Let op je ademhaling. Op deze manier start je de dag niet in je hoofd, maar in je lichaam. Ik doe dit regelmatig om mijn dag te beginnen met een innerlijk gevoel van geluk, dankbaarheid en ontspanning.
2. **Gebruik tandenpoetsen als mindfulness oefening.** Laat gedurende die twee minuten je gedachten niet afdwalen, maar houd ze in het moment. Poets je tanden met volle aandacht. Zelf gebruik ik de douche vaak om in het moment te komen. Dan richt in mijn aandacht op het lekkere warme water op mijn rug en laat ik mijn gedachten even niet afdwalen.
3. **Eet mindful.** Geen televisie, geen iPad, smartphone, krant of boek. Dat klinkt saai, maar probeer het eens. Je zult merken dat, wanneer je je volledige aandacht aan het eten schenkt, het eten op zichzelf een bijzondere ervaring wordt.
4. **Houd je keuken opgeruimd als je klaar bent met eten.** Was af of ruim je vaatwasser in met volle aandacht. Voel hoe je ego eigenlijk geen zin heeft in deze klusjes, en hoe je er toch van kunt genieten als je het met volle aandacht doet.
5. **Houd een kleine thee-ceremonie.** Zet thee voor jezelf, met volle aandacht. Schenk het langzaam in. Ga zitten, en geniet rustig van je kop thee. Gebruik het als een moment om tot rust te komen.

6. **Rijd langzaam.** Blijf hangen op de rechter baan op de snelweg. Of je nu tachtig of honderd rijdt, je komt toch wel op je bestemming. Voel hoe de gejaagdheid verdwijnt en hoe je heerlijk kunt genieten van een aangename rit.
7. **Wandel, en wandel langzaam.** Ga naar buiten, en maak een wandeling. Loop niet recht op een doel af, maar kijk om je heen. Neem de wereld in je op, ook al denk je alles al te kennen. Dit kun je ook doen wanneer je de hond uitlaat, naar de supermarkt loopt of een brief op de post doet.
8. **Lees in stilte.** Zonder jezelf af, en lees een goed boek. Zonder muziek, zonder televisie op de achtergrond. Leer om jezelf te concentreren op dat ene boek en laat je meezuigen in het verhaal.
9. **Voel je dankbaar voor iemand in je leven.** Bijvoorbeeld je kind, je partner of zelfs je huisdier. Probeer de persoon te observeren (zonder eng over te komen natuurlijk) en voel dankbaarheid en liefde voor diegene.
10. **Werk met focus.** Kies een of twee belangrijke taken die je vandaag wilt voltooien, en richt je uitsluitend daar op.
11. **Werk zonder email alerts.** Check je email op een paar vaste momenten in de dag.
12. **Zet je telefoon op stil, en check af en toe of je nog berichten hebt.** Zo word je niet steeds lastiggevallen en kun je geconcentreerder werken en leven.
13. **Single-task.** Neem een taak voor je, schakel afleidingen uit en schenk alle aandacht aan die ene taak.
14. **Zie de wereld om je heen als een spiegel van jouw innerlijke wereld.** Raak je vaak geïrriteerd om dezelfde dingen? Besef dan dat je werk aan jezelf te doen hebt. Er zijn alleen gebeurtenissen, jij plakt er zelf een label op. Zoek eens uit hoe je anders op deze gebeurtenissen kunt reageren.
15. **Neem gedurende je dag kleine momenten om in het moment te komen.** Even je aandacht naar je ademhaling. Even bewust het water op je handen voelen wanneer je je handen wast.
16. **Laat je telefoon vaker thuis.** Ervaar hoe fijn het is om af en toe weer echt alleen te zijn. Onbereikbaarheid geeft je rust en focus.
17. **Investeer je tijd in de mensen die het meest voor je betekenen.** Je bereikt alleen intimiteit als je uit je eigen gedachtenwereld stapt, en met je aandacht in het hier en nu bent. Dat is waar je vriendschap plaatsvindt, niet in jouw gedachten.
18. **Schakel je televisie uit.** Of gooi hem uit je huis.
19. **Voel meer compassie voor anderen.** Niet iedereen die vervelend overkomt bedoelt het slecht. Misschien snijdt die persoon je af op de snelweg omdat hij veel te laat is en bang is om ontslagen te worden. Of is ze overspannen. Ga van het beste uit, en voel compassie.
20. **Stop met roddelen.**
21. **Let op je eigen gedachten.** Praat niet negatief over jezelf en probeer onware gedachten te neutraliseren.
22. **Verwacht niet het ergste.** Verwacht ook niet het beste. Probeer minder verwachtingen te hebben en je meer mee te laten voeren door het moment.

23. **Wees niet bang om je gemeende waardering te uiten.** Wees gul met complimenten, bedankjes en het uiten van je dankbaarheid en waardering. Zo creëer je meer magische momenten voor jezelf en de mensen om je heen.
24. **Richt je op het opbouwen van goede relaties.** Goede relaties zijn ontzettend waardevol voor je levensgeluk. Geef de mensen om je heen je volle aandacht. Houd je telefoon dus even in je zak, ook als je gesprekspartner hem wel tevoorschijn haalt.
25. **Voel je dankbaar voor de goede dingen in het leven.** Train jezelf in het vinden van goede dingen. Dan zul je er steeds meer vinden.
26. **Besef dat gedachten en gevoelens komen en gaan.** Ze zijn niet persoonlijk en ze zijn lang niet altijd waar.
27. **Besef ook dat jij je bewust bent van je gedachten en je gevoelens.** Dat betekent dus dat jij (dat wat jouw bewustzijn is) niet je gedachten bent. En dat jij niet je gevoelens bent. Jij bent jij, en je *hebt* gedachten en gevoelens. Dat is een groot verschil.
28. **Besef dat je bewustzijn altijd 'aan' is, tenzij je slaapt.** Je aandacht verschuift van het een naar het ander, maar je bent altijd bewust. Daar hoef je niets voor te doen.
29. **Besef dat de meeste zorgen nu niet relevant zijn.** We maken ons vaak zorgen over dingen die in de toekomst *misschien* gaan gebeuren. Ze gebeuren niet nu. Dus als je nu niet in je gedachten leeft maar in het moment, heb je even niets met je zorgen te maken.

Koester een mindful levenshouding

Hoe je in het leven staat bepaalt voor een belangrijk deel hoe makkelijk je in het moment kunt blijven. De volgende levenshoudingen maken het makkelijker om mindful te leven.

30. **Nieuwsgierigheid –** Wees nieuwsgierig over je emotionele wereld. Welke gedachten komen er voorbij? Hoe voel je je op dit moment?
31. **Aardigheid –** Wees warm en aardig tegen jezelf en tegen de mensen om je heen. Gebruik aardig zijn als uitgangspunt.
32. **Loslaten –** Durf zowel fijne als vervelende ervaringen te laten gaan. Wat is gebeurd is gebeurd. Nu draait het om dit moment.
33. **Tevredenheid –** Probeer vaker tevreden te zijn met de situatie waarin je je bevindt, in plaats van constant te denken aan hoe je je ervaring beter kunt maken. Richt je op de dingen die nu goed zijn.
34. **Acceptatie –** Leer te accepteren hoe je je op dit moment voelt, en leer te accepteren dat het leven op dit moment is zoals het is.
35. **Geduld –** Verandering kost tijd. Door geduldig te zijn voorkom je stress en maak je je leven lichter.
36. **Vertrouwen –** Heb vertrouwen in jezelf en in de wereld om je heen. Wees niet bang, vertrouw erop dat alles goed komt.
37. **Open mind –** Koester je open mind. Zet jezelf niet vast op één soort werkelijkheid, maar sta altijd open voor nieuwe denkbeelden en ervaringen.

Simpele dagelijkse mindfulness oefeningen

Het fijne aan mindfulness is dat je het altijd en overal kunt beoefenen. Hieronder zie je hoe je mindfulness in bijna elke situatie kunt toepassen en zo je leven rustiger, aandachtiger en leuker kunt maken.

38. **Mindful communiceren** – Wanneer je spreekt of naar iemand luistert, concentreer je dan op het stemgeluid. Merk je dat je gedachten langzaam afglijden? Breng je aandacht dan weer rustig terug naar het stemgeluid, zonder jezelf te veroordelen. Laat de ander uitpraten en weersta de drang om 'te wachten op je beurt'. Dat geeft veel rust en vertrouwen.
39. **Mindful wandelen** – De volgende keer als je buiten wandelt, voel dan bewust hoe je voeten de grond raken. Voel hoe je de ene voet voor de andere voet plaatst. Kijk om je heen, hoor de geluiden van de auto's, de vogels en de spelende kinderen en geniet van het moment.
40. **Mindful sporten** – Houd je aandacht tijdens het sporten bij je lichaam. Focus je op je ademhaling, op de bewegingen die je maakt met je armen of je benen en het contact dat je voelt met de grond, het water, je zadel of je stoel.
41. **Mindful werken** – Pak een taak, en maak deze taak 'fullscreen' in je leven. Letterlijk en figuurlijk. Focus je op een ding totdat je het af hebt. En geniet ondertussen van het uitvoeren van de taak. Voel bijvoorbeeld hoe je vingers contact maken met het toestenbord. Hierdoor zul je veel productiever worden en minder stress ervaren.
42. **Mindful vakantie vieren** – De meeste mensen besteden de helft van hun vakantie met een andere plek in gedachten. Ze liggen op een prachtig strand, maar hun gedachten zijn bij het uitstapje van morgen. Bij de volgende bestemming. Bij thuis of bij het avondeten. Geniet in plaats daarvan van het hier en nu. Van de vrije tijd, de zon op je lichaam, het geluid van de zee. Voel je dankbaar en beleef je vakantie met volle aandacht.
43. **Mindful wachten** – Wanneer je moet wachten, weersta dan de drang om je smartphone erbij te pakken. Besef dat je je mag vervelen. Focus op je ademhaling, breng jezelf in het moment en neem je omgeving in je op. Zie de mensen, hoor de geluiden. Observeer alles wat er gebeurt, en ontdek hoe interessant de wereld eigenlijk is.
44. **Mindful muziek luisteren** – We gebruiken muziek vaak als 'behang' in ons leven. En dat terwijl onze favoriete muziek zo mooi wordt als we er meer aandacht aan schenken. Zonder jezelf af, doe oordopjes in en luister simpelweg je favoriete muziek. Meer niet. En zodra je merkt dat je gedachten afglijden breng je jezelf rustig terug bij de muziek.
45. **Mindful eten** – Ga zitten in stilte. Bekijk je eten. Ruik aan je eten. Neem een hap en kauw erop. Voel de structuur, proef de smaak. Slik je hap door en wacht tot deze in je maag is aangekomen. Neem een nieuwe hap.
46. **Mindful accepteren** – Je hoeft niet overal een mening over te hebben, en je hoeft niet overal op in te gaan. Accepteer de mensen om je heen zoals ze zijn. Inclusief hun

‘tekortkomingen’. Probeer ze te waarderen met al hun goede en minder goede kanten. Ontdek hoeveel rust het geeft om mensen te nemen zoals ze zijn.

47. **Mindful de liefde bedrijven** – Laat jezelf meenemen in het moment. Focus je op je zintuigen, niet op je gedachten. Pak deze kans om helemaal in het moment te komen en te versmelten met je partner.