



# Mindful@Work

Werkdocumenten en oefeningen

## week 1 wekelijks feedbackformulier

Om ons – jou en jouw trainer – een betere kijk te geven op wat de training met jou doet gebruiken we dit evaluatieformulier. We willen je vragen de avond voor de sessie even over de afgelopen week te reflecteren. Het opschrijven zal je helpen om wat intenser bezig te zijn met je beoefening en zelf te zoeken naar wat uit het aanbod voor jou werkt.

### **Jouw ervaring**

Beschrijf de momenten die vermeldenswaard zijn – verrassend, uitdagend misschien, verlichtend, verwarrend.

### **De oefeningen**

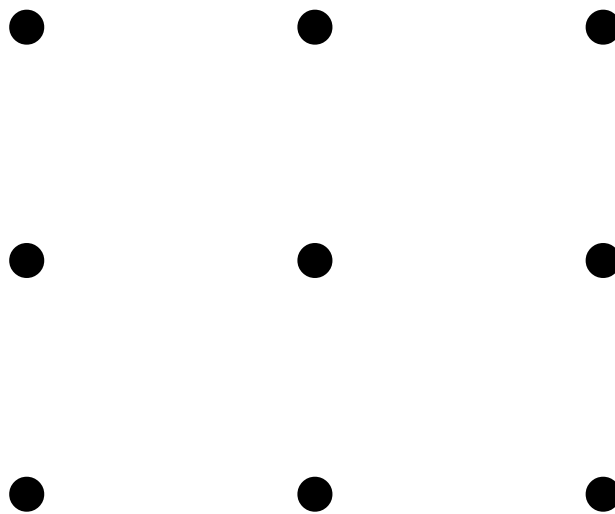
Welke formele en informele oefeningen nam je op? Heb je er tot nu toe gevonden die je deugd doen, die behulpzaam zijn, of nog niet?

### **De training**

Hoe verliep deze week? Is er iets waarvan je denkt dat je trainer dit moet weten? Of heb je een vraag die je zeker wilt stellen?

## uitnodiging oefening 1

Verbind deze punten met 4 rechte lijnen zonder je potlood op te heffen en zonder op de lijn terug te keren.



## week 1 verder aan de slag na eerste sessie

Take the first step in faith.  
You don't have to see the whole staircase,  
just take the first step.  
Dr. Martin Luther King Jr.

### OVER HET BELANG VAN HUISWERK...

Mindfulness is een training in de werkelijke zin van het woord. Ons hoofd maalt vaak voortdurend door: "Eerst dit doen. Dit is nu echt belangrijk. Nog dit afwerken. Later misschien mediteren.". Als we er niet bewust voor kiezen om tijd te nemen dan blijven we uitstellen en oefenen we niet.

#### **De eerste oefening in deze training bestaat erin om tijd te nemen voor jezelf.**

Hoeveel tijd je neemt spreek je af met jezelf. Maar als je een intentie maakt dan is het goed om je daar minstens een week aan te houden. Plaats de mindfulnessoefeningen als afspraak met jezelf in de agenda. Het is een wezenlijk onderdeel van jouw zelfzorg en cultiveert jouw levenskwaliteit. Kijk wat het na een week met jou heeft gedaan.

Hieronder suggereren we een aantal mindfulnessoefeningen en reiken daartoe oefenmateriaal aan. We wensen je veel moed op deze tocht die de belofte meedraagt jouw leven wezenlijk te veranderen...

#### **1. De bodyscan : dagelijks gedurende 6 dagen.**

Verwacht niets bijzonder, laat alle verwachtingen los. Je hoeft niets te veranderen. Laat jouw ervaring, jouw ervaring zijn. Oordeel er niet over. Blijf het gewoon doen. Maak nota op je feedbackblad. Je bevindingen worden volgende week besproken als deel van de les.

Deze oefening kan je vinden op [audio.itam.be](http://audio.itam.be). Ze duurt ongeveer 45 minuten. Voor deze trainingsreeks kan je echter ook gebruik maken van de verkorte bodyscan (23 minuten).

#### **2. Waar op je werkplek ben je niet aanwezig?**

Exploreer dit deze week.

Wees alert voor de momenten dat je er fysiek wel bent, maar met je aandacht elders...

#### **3. Mindfulness in het dagelijkse leven**

- Als je eet, doe het met volledig gewaarzijn (net zoals de rozijn). Kijk of je deze week bij elke maaltijd de eerste hap met aandacht kan nemen.
- Kies één activiteit uit je dagelijkse leven die je deze week telkens met volle aandacht zal doen. Heb de bewuste intentie om daar op ieder moment gewaarzijn in te brengen, net zoals de oefening met de rozijn. Voorbeelden: opstaan, tanden poetsen, douche nemen, aankleden, autorijden, winkelen, enz. Weet dat je het doet terwijl je het doet. Noteer jouw bevindingen rond deze activiteit op jouw feedbackblad.

## TIPS OM DAGELIJKS MINDVOL TE ZIJN

(kies één tip die je zeker zal doen)

### Tip 1

Voordat je gaat slapen, breng je je aandacht eventjes naar je adem. Observeer gedurende een tweetal minuten je adem.

### Tip 2

Breng dagelijks je aandacht een paar keer naar je ademhaling.

### Tip 3

Als de auto / trein / fiets stopt... zie dit dan als een uitnodiging om ook even te stoppen.

## week 2 wekelijks feedbackformulier

Om ons – jou en jouw trainer – een betere kijk te geven op wat de training met jou doet gebruiken we dit evaluatieformulier. We willen je vragen de avond voor de sessie even over de afgelopen week te reflecteren. Het opschrijven zal je helpen om wat intenser bezig te zijn met je beoefening en zelf te zoeken naar wat uit het aanbod voor jou werkt.

### **Jouw ervaring**

Beschrijf de momenten die vermeldenswaard zijn – verrassend, uitdagend misschien, verlichtend, verwarrend.

### **De oefeningen**

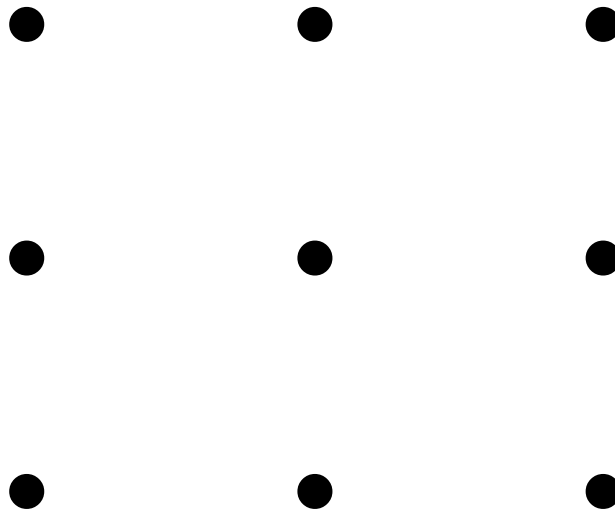
Welke formele en informele oefeningen nam je op? Heb je er tot nu toe gevonden die je deugd doen, die behulpzaam zijn, of nog niet?

### **De training**

Hoe verliep deze week? Is er iets waarvan je denkt dat je trainer dit moet weten? Of heb je een vraag die je zeker wilt stellen?

## uitnodiging oefening 2

Verbind deze 'punten' met 3 rechte lijnen zonder je potlood op te heffen.



## kalender van plezierige ervaringen

Wees bewust van een plezierige gebeurtenis terwijl ze gebeuren.

Gebruik de volgende oefeningen om je bewustzijn te focussen op de details van de ervaring.

Wat was je ervaring?	Was je gewaar van de plezierige gevoelens terwijl de gebeurtenis plaatsvond? (ja/nee)	Welke lichamelijke sensaties waren aanwezig? (met lokalisatie)	Welke emoties gingen gepaard met deze gebeurtenis.	Welke gedachten gingen gepaard met deze gebeurtenis?	Welke gedachten gaan nu door je heen terwijl je dit neerschrijft?
<b>DAG 1</b>					
<b>DAG 2</b>					
<b>DAG 3</b>					
<b>DAG 4</b>					
<b>DAG 5</b>					



**ijskast**

**NIET OORDELEN  
GEDULD  
VERTROUWEN  
BEGINNERS MIND  
NIET STREVEN  
ACCEPTATIE  
LOSLATEN**

## week 2 oefening on the go

Alhoewel we erop kunnen vertrouwen dat de formele praktijk zijn vruchten afwerpt in het dagelijks leven kunnen we deze transfer een handje helpen. Dit doen we vooral door ons te herinneren dat we dezelfde activiteiten vaak op een andere wijze kunnen beleven. Dit kunnen we installeren door gedurende de dag een aantal momentjes kort te oefenen, bij wijze van herinnering, stoppen en landen...

### **Oefening : Bewust naar het werk – 1 minuut**

**Wanneer :** Net voordat je naar je werk vertrekt

**Waar :** Bij het verlaten van de woning

**Hoe :** Net voordat je de woning verlaat, blijf even stilstaan. Voel je lichaamshouding. Voel je voeten, benen, romp en armen. Wat voel je nu? Is er spanning of ontspanning? Adem je diep of oppervlakkig? Hoe voelt je maag? Ben je hier nog of zit je in reeds in de auto (fiets, bus, trein, ... )?

### **Oefening : Mental Lunch Break – 3 minuten**

**Wanneer :** Voor de maaltijd

**Waar :** Op de plek waar je de maaltijd zal gebruiken

**Hoe :** In de plaats van automatisch en onbewust te eten even stilstaan voor de maaltijd. Opmerken dat je zit. De contactpunten van het lichaam met de stoel, de benen, de voeten. Opmerken dat je ademt. Geef jezelf toelating om even tot rust te komen. Een paar minuutjes tijd voor jezelf. Zeg tegen jezelf: ik adem in en ik weet dat ik zit, ik adem uit en kom tot rust. Neem nu de eerst hap van jouw maaltijd bewust. Smakelijk!

### **Oefening : Bewust de dag afronden – 3 minuten**

**Wanneer :** Op het einde van de werkdag

**Waar :** Voor je naar huis gaat, op het werk of in de auto

**Hoe :** Ga eens na welke prettige en onprettige ervaringen je hebt meegemaakt. Wat voel je in je lichaam. Sta even stil bij je stemming. Sluit de dag bewust af. Sta even stil bij wat je morgen wil doen. Maak eventueel een lijstje. Rek je even uit, schud armen en benen even los. Laat de werkdag op een uitademing los. Je hebt voldoende gewerkt vandaag!

## verder oefenen na sessie 2

●●  
If you are new to practice  
it's important to realize that  
simply to sit on that  
cushion for fifteen minutes  
is a victory.  
Charlotte Joko Beck

### 1. De ademfocus, dagelijks

Dit is een nieuwe meditatie voor deze week. Deze oefening legt de klemtoon op concentratie. Deze oefening duurt 20 minuten en wordt al zittend gedaan. Je kan deze oefening vinden op [audio.itam.be](http://audio.itam.be).

Er is voor deze reeks ook een verkorte variant beschikbaar die slechts 10 minuten duurt.

In het ideale geval kan je 's ochtends even de ademfocus doen en kan je 's avonds de (verkorte) bodyscan doen. Als je gebrek hebt aan tijd en je moet een keuze maken tussen de oefeningen dan is het wenselijk om nog een week langer dagelijks de lange bodyscan te doen. Noteer je reacties op het feedbackblad.

### 2. Bodyscan, dagelijks.

In het kader van contact maken en houden met het lichaam raden we aan om deze oefening zeker verder te zetten deze week. Noteer je reacties op het feedbackblad.

### 3. Kalender van plezierige activiteiten.

Zie deze oefening als een gelegenheid om meer inzicht te krijgen in jouw gedachten, emoties en sensaties. De oefening zal jou inzicht geven in jouw omgang met plezierige ervaringen. Neem voldoende tijd voor deze oefening, ze is een wezenlijk onderdeel van de volgende bijeenkomst.

### 4. Mindfulness tijdens de dag.

#### Informele oefening

Kies per dag één handeling uit die je anders routinematig zou doen en voer die dan bewust met aandacht uit. Je kunt zelf kiezen uit de veelheid van handelingen die je zoal op een dag uitvoert: opstaan, tanden poetsen, douchen, in de file staan, wachten als de pc opstart, wachten tijdens een vergadering, e-mails lezen ... .

#### Formeel te integreren tijdens de dag

Kijk of je met de oefeningen, zoals beschreven op p. 15 aan de slag kunt. Maak mindfulness een onderdeel van je leven!

## TIPS OM DAGELIJKS MINDVOL TE ZIJN

(kies één tip die je zeker zal doen)

Deze tips vormen kleine reminders. Misschien kan je er hier en daar wel eentje vrijblijvend toepassen.

### Tip 1

Als je wakker wordt 's morgens vroeg, neem 3 keer bewust adem vóór je uit het bed komt.

### Tip 2

Maak er een bewuste keuze van om e-mails te lezen. Merk bij jezelf op dat je op automatische piloot aan het lezen bent en neem even bewust adem.

### Tip 3

Wees gewaar van spanning in je lichaam gedurende de dag. Gebruik de adem om de spanning beter op te merken. Adem in de spanning en laat los bij het uitademen.

## week 3 wekelijks feedbackformulier

Om ons – jou en jouw trainer – een betere kijk te geven op wat de training met jou doet gebruiken we dit evaluatieformulier. We willen je vragen de avond voor de sessie even over de afgelopen week te reflecteren. Het opschrijven zal je helpen om wat intenser bezig te zijn met je beoefening en zelf te zoeken naar wat uit het aanbod voor jou werkt.

### **Jouw ervaring**

Beschrijf de momenten die vermeldenswaard zijn – verrassend, uitdagend misschien, verlichtend, verwarrend.

### **De oefeningen**

Welke formele en informele oefeningen nam je op? Heb je er tot nu toe gevonden die je deugd doen, die behulpzaam zijn, of nog niet?

### **De training**

Hoe verliep deze week? Is er iets waarvan je denkt dat je trainer dit moet weten? Of heb je een vraag die je zeker wilt stellen?

## kalender van onplezierige ervaringen

Wees bewust van een onplezierige gebeurtenis terwijl ze gebeuren.

Gebruik de volgende oefeningen om je bewustzijn te focussen op de details van de ervaring.

Wat was je ervaring?	Was je gewaar van de onplezierige gevoelens terwijl de gebeurtenis plaatsvond? (ja/nee)	Welke lichamelijke sensaties waren aanwezig? (met lokalisatie)	Welke emoties gingen gepaard met deze gebeurtenis.	Welke gedachten gingen gepaard met deze gebeurtenis?	Welke gedachten gaan nu door je heen terwijl je dit neerschrijft?
<b>DAG 1</b>					
<b>DAG 2</b>					
<b>DAG 3</b>					
<b>DAG 4</b>					
<b>DAG 5</b>					

## week 3 oefenmogelijkheden bij sessie 3

### 1. Beoefen een aantal maal de Yoga

Schrijf je reacties neer op je feedbackblad.

### 2. Beoefen zitmeditatie : Geluiden en fysieke sensaties

Schrijf je reacties neer op je feedbackblad.

### 3. Beoefen de 3 minuten ademruimte, 3 maal per dag.

Beslis op voorhand wanneer je deze zal doen.

### 4. Vervolledig je kalender van onplezierige ervaringen

Gebruik dit als een gelegenheid om meer gewaar te worden van je gedachten, gevoelens en lichaamssensaties terwijl ze gebeuren. Noteer het zodra het kan in detail. Zo word je bewust van welke onplezierige activiteiten je uit evenwicht brengen.

### 5. Onderzoek je stressgewaarzijn

Neem deze week een aantal keer jouw stresssignalen waar. Onderzoek gedachten, emoties & fysieke sensaties.

## TIPS OM DAGELIJKS MINDVOL TE ZIJN

(kies één tip die je zeker zal doen)

#### Tip 1

Als je de telefoon hoort, neem dan even een paar momenten om je stressniveau te ervaren. Wees je bewust van het “luisteren” en “horen” en neem dan pas de telefoon op.

#### Tip 2

Als je de telefoon, de trein of een auto hoort, wees dan volledig aanwezig voor het geluid door even stil te worden..

#### Tip 3

Blijf tijdens je dagelijkse activiteiten op het werk – bijvoorbeeld tijdens een vergadering, bij contact met een klant, tijdens een telefoongesprek, tijdens een discussie – aandacht schenken aan jouw gedachten, emoties en sensaties.

## week 4 wekelijks feedbackformulier

Om ons – jou en jouw trainer – een betere kijk te geven op wat de training met jou doet gebruiken we dit evaluatieformulier. We willen je vragen de avond voor de sessie even over de afgelopen week te reflecteren. Het opschrijven zal je helpen om wat intenser bezig te zijn met je beoefening en zelf te zoeken naar wat uit het aanbod voor jou werkt.

### **Jouw ervaring**

Beschrijf de momenten die vermeldenswaard zijn – verrassend, uitdagend misschien, verlichtend, verwarrend.

### **De oefeningen**

Welke formele en informele oefeningen nam je op? Heb je er tot nu toe gevonden die je deugd doen, die behulpzaam zijn, of nog niet?

### **De training**

Hoe verliep deze week? Is er iets waarvan je denkt dat je trainer dit moet weten? Of heb je een vraag die je zeker wilt stellen?



## kalender van stressrijke gesprekken

Wees bewust van stressvolle gesprekken terwijl ze gebeuren.

Gebruik de volgende oefeningen om je bewustzijn te focussen op de details van de ervaring.

Wat was je ervaring?	Was je gewaar van de onplezierige gevoelens terwijl de gebeurtenis plaatsvond? (ja/nee)	Welke lichamelijke sensaties waren aanwezig? (met lokalisatie)	Welke emoties gingen gepaard met deze gebeurtenis.	Welke gedachten gingen gepaard met deze gebeurtenis?	Welke gedachten gaan nu door je heen terwijl je dit neerschrijft?
<b>DAG 1</b>					
<b>DAG 2</b>					
<b>DAG 3</b>					
<b>DAG 4</b>					
<b>DAG 5</b>					

## week 4 oefenmogelijkheden thuis

### 1. Beoefen deze week de 3<sup>de</sup> zitmeditatie: gedachten, emoties en stemmingen. Doe dit 6 keer per week.

Noteer je reacties op het huiswerkblad.

### 2. Beoefen verder de bodyscan of de yoga 2 à 3 keer

Noteer je reacties op het huiswerkblad.

### 3. "3 minuten ademruimte":

a. Drie maal per dag op vastgelegd interval.

Schrijf commentaar en moeilijkheden neer.

b. Telkens wanneer je een onplezierig gevoel ervaart.

Dit noemen we drie minuten ademruimte coping.

### 4. Experimenteer met de wandelmeditatie voor en/of na de zitmeditatie

Deze oefening kan je ook, in versneld tempo, doen op weg van de ene ruimte naar de andere. Of na het parkeren van de wagen op de parking. Dan kan je gewaarzijn van het wandelen. Als je bij de beweging van het lichaam blijft dan bouw je op die manier aandachtsmomenten in. Noteer je reacties op het huiswerkblad.

## TIPS OM DAGELIJKS MINDFUL TE ZIJN

### Tip 1

Telkens wanneer je je houding van zittend naar staand verandert, wees ervan gewaar.

### Tip 2

Als je ergens moet wachten, voel je je dan ongeduldig?

Breng dan je aandacht naar je ademhaling. Wees ook gewaar hoe je lichaam aanvoelt.

### Tip 3

Vraag af en toe: 'Loop ik mezelf voorbij of ben ik hier en nu aanwezig in mijn leven?'

## week 5 wekelijks feedbackformulier

Om ons – jou en jouw trainer – een betere kijk te geven op wat de training met jou doet gebruiken we dit evaluatieformulier. We willen je vragen de avond voor de sessie even over de afgelopen week te reflecteren. Het opschrijven zal je helpen om wat intenser bezig te zijn met je beoefening en zelf te zoeken naar wat uit het aanbod voor jou werkt.

### **Jouw ervaring**

Beschrijf de momenten die vermeldenswaard zijn – verrassend, uitdagend misschien, verlichtend, verwarrend.

### **De oefeningen**

Welke formele en informele oefeningen nam je op? Heb je er tot nu toe gevonden die je deugd doen, die behulpzaam zijn, of nog niet?

### **De training**

Hoe verliep deze week? Is er iets waarvan je denkt dat je trainer dit moet weten? Of heb je een vraag die je zeker wilt stellen?

## waardengedreven actie

WAARDEN → S.M.A.R.T.GOALS → ACTIE

<p>Levensdomein:</p> <p>Waarde :</p> <p>Herinneringswoorden aan waarden:</p>	<p>Korte termijn doelstellingen : Termijn :</p> <p>Termijn :</p> <p>Langetermijn doelstellingen: Termijn :</p>	<p>Waardengedreven acties voor <u>de komende week</u></p>      
--	--	---

Interne barrières: nutteloze gedachte, emotie, nood, stemming die kunnen interfereren met de waardengedreven doelen en acties

## week 5 oefenmogelijkheden

### 1. de zitmeditatie, integratie: dagelijks.

Noteer je reacties op het huiswerkblad. Als deze meditaties te moeilijk overkomen, kan je ook een vorige inzichtmeditatie beoefenen. Meditaties van 10, 20 of 30 minuten.

### 2. Yoga en/of bodyscan: 2 à 3 maal per week .

Eventueel kan je ook afwisselen: 1 dag yoga, 1 dag bodyscan...

### 3. Drie minuten ademruimte:

- Regelmatig, 3 maal per dag. Noteer dit door AR te omcirkelen. Schrijf je reacties neer.
- Als "Coping" in combinatie met ACT.

Noteer reacties en moeilijkheden op je huiswerkblad.

### 4. Wandelmeditatie of stretching (5 tot 20 minuten per dag).

Deze wandelmeditatie kan je formeel of informeel doen.

### 5. Stressvolle communicatie

Vul het blad "stressvolle communicatie" voor een drietal gesprekken in.

## OEFENING OVER ENERGIE

### Wat (wie) kost energie – wat (wie) geeft energie?

#### 1. Wat is er positief voor mij?

Overloop eens een modale dag. Wat geeft jou het gevoel dat je leeft en aanwezig bent in het leven (plus activiteiten)?

Zet dan een + achter deze activiteiten die je een grotere plaats wil geven in je leven.

#### 2. Wat vermindert mijn energie?

Welke activiteiten verminderen de kwaliteit van mijn leven?

Waardoor voel ik mij slechter? (min activiteiten)

Herinner daarbij dat er een aantal activiteiten zijn waar je niet onderuit kan: hier speelt een accepterende, wijze attitude een centrale rol. Trek nu een lijn door deze minactiviteiten die je misschien beter kunt verminderen in je leven.

Hoe kan ik nu meer tijd en inspanning in mijn "op – activiteiten" steken en minder tijd in mijn "neeractiviteiten" steken?

## TIPS OM ELKE DAG MINDFUL TE ZIJN

### Tip 1

Slaapproblemen of onrust? Ga liggen of zitten en gebruik de 5-4-3-2-1-methode. Start met 5 dingen op te sommen die je kan zien in deze kamer, dan 4, 3, 2, 1. Ga verder met zaken die je kan horen, ruiken, voelen, proeven.

### Tip 2

Wees gewaar van de impulsen die je ervaart tijdens een gesprek.

Kun je luisteren zonder akkoord of niet akkoord te gaan, zonder het goed of niet goed te vinden?

### Tip 3

Experimenteer eens op de autosnelweg: rijd 5 km per uur onder de snelheidslimiet en neem waar wat er gebeurt (fysiek)...

## week 6 wekelijks feedbackformulier

Voor jezelf is het mogelijk ook nuttig om een feedbackformulier op te stellen. Kijk eens wat jouw ervaring is, ook met de oefeningen. Mogelijks kan je ook nog contact opnemen met je trainer mocht je na deze sessie nog vragen hebben.

### **Jouw ervaring**

Beschrijf de momenten die vermeldenswaard zijn – verrassend, uitdagend misschien, verlichtend, verwarrend.

### **De oefeningen**

Welke formele en informele oefeningen nam je op? Heb je er tot nu toe gevonden die je deugd doen, die behulpzaam zijn, of nog niet?

### **De training**

Hoe verliep deze week?

## stressvolle gesprekken gewaarzijnswerkblad

Wees je de komende weken bewust van stressvolle gesprekken, terwijl deze plaatsvinden.

Noteer op een later tijdstip de bijzonderheden van je ervaringen bij een drietal gesprekken.

<b>Beschrijf het gesprek.</b>  Met wie, waarover? Hoe ontstond het probleem?	<b>Wat was jouw communicatiestijl</b> (agressief, sub-assertief of evenwichtig?)  En van de ander?	<b>Wat was je intentie?</b>  Wat was het resultaat?	<b>Wat verlangde de ander?</b>  Was hij/zij tevreden?	<b>Hoe voelde je je tijdens en na? Fysiek? Emotioneel?</b>  Kun je er ruimte aan geven?	<b>Is het inmiddels opgelost?</b>  Hoe zou je het aanpakken de volgende keer?



## week 6 een paar laatste oefentips

### BELANGRIJKE WAARSCHUWING !

Deze tips enkel lezen helpt niet, ze werken alleen als je ze toepast 😊

Het gaat er in essentie om, om aandacht te geven aan wat je doet terwijl je het doet.

1. Start de dag met een meditatie. Elke periode tussen de 5 – 60 minuten is waardevol.
2. Maak een rustige wandeling en luister naar de geluiden rondom jou.
3. Geef even aandacht aan de adem terwijl je in de auto zit.
4. Terwijl je aan het rijden bent: Is er spanning aanwezig in je schouders, je handen, een ingetrokken buik? Hoe hou je het stuur vast? Werken aan “loslaten”? Hoe voelt het om ontspannen te zijn?
5. Beslis om de radio een keer uit te zetten (in de auto, op kantoor,...) en meer aandacht te geven aan wat je doet.
6. Probeer eens op het rechterbaanvak van de autosnelweg te rijden.
7. Kijk naar de impact van rijden met 5 km/u onder de toegelaten snelheidslimiet.
8. Geef aandacht aan je adem en aan lichamelijke sensaties telkens wanneer je stilstaat (rood licht, file, wachten...)
9. Parkeer de wagen wat verder en maak een bewuste wandeling. Je kan een snelle stapmeditatie proberen.
10. Terwijl je aan je bureau zit, terwijl je in een vergadering zit, terwijl je wacht,... Geef aandacht aan lichaamssensaties en adem. Verlicht spanning(en).
11. Gebruik een pauze ook om te pauzeren... Soms is een “koffiepauze” meer een moment van stress dan van ontspanning. Probeer even naar buiten te gaan, ga 5’ wandelen, doe een ademruimte (desnoods op toilet), geef aandacht aan wat er zich van moment tot moment aandient.
12. Gebruik een afbeelding op jouw werkplek om je eraan te herinneren aandachtig te zijn. Een symbool is voldoende.
13. 13. Beslis om drie maal per dag 1 minuut te stoppen gedurende de werkdag. Wees je bewust van je adem en je lichaam. Geef jezelf de ruimte om tot rust te komen en te herbronnen.
14. Gebruik alledaagse aanwijzingen in je omgeving als herinnering om te centreren en te herbronnen. De telefoon die rinkelt, de GSM die gaat, wachten op de computer die start...
15. Wees waakzaam voor signalen van stress. Denk aan de mogelijkheid om bewust actie te ondernemen.