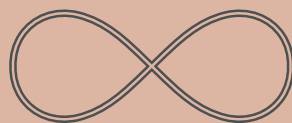


Mijn maand vol aandacht

jouw jaar vol
aandacht



MIJN MAAND VOL AANDACHT CHALLENGE

Heel fijn dat je hebt meegedaan aan de 'Mijn maand vol aandacht' challenge. Wees jezelf dankbaar dat je dit gedaan hebt, want elke stap richting meer aandacht voor jezelf is een waardevolle stap. Wat een mooi cadeau dat je jezelf hebt gegeven!

Je leeft pas echt wanneer je dingen met volle aandacht doet of ervaart: een mooie zonsondergang, een stevige knuffel, de klanken van muziek,.. Gun jezelf meer aandacht en een waarde(n)voller leven. Aandacht geeft namelijk betekenis. Aandacht helpt je uit de automatische piloot te stappen en bewuster te leven. Neem je leven zo zelf in handen.

Denk groot, begin klein.

Hieronder vind je een overzicht van alle oefeningen die je gedaan hebt.

We zijn gestart met het zetten van een intentie: wat wil ik met deze challenge bereiken? Wat heeft me getriggerd om mee te doen?

Vervolgens kreeg je 30 dagen lang een oefening of een FAQ (Focus & Attention Question):

1. Doe even niets. In alle hectiek van vandaag neem je een micropauze. Zet je apart (in je auto, de wc, je bureau met gesloten deur, ..) en stel je timer in op 3 of 5 minuten. Sluit je ogen en laat komen wat er komt, voel even hoe het met jou gesteld is, en voel ook achteraf wat het met jou deed.
2. Sluit een taak mentaal bewust af voordat je naar een volgende taak gaat. Zo kan je je met volle aandacht op de nieuwe taak richten. Dit betekent concreet dat je heel bewust tegen jezelf zegt dat je klaar bent met de ene taak (of eventueel opschrijven wat je hiervoor nog hebt te doen), en je de volgende gaat starten. Zo vermijden we losse eindjes. Vergelijk het met een computer: wanneer er teveel programma's en tabbladen open staan gaat hij trager werken, en dan ga je een aantal programma's sluiten.
3. 5-5-5 oefening: tel 5 dingen die je ziet, die je hoort en die je voelt. Even bewust je zintuigen activeren dus. Dit kan je op eender welk moment doen.

Veel mensen agenderen hun hele leven, behalve het belangrijkste: zichzelf.

4. Gewoontebreker: ga eens op een andere plaats zitten, neem een andere route naar je werk, ..
5. Zet reminders in je agenda / gsm om de komende week te ademen. Een aantal keer per dag, 3 keer bewust in- en uit ademen doet wonderen voor je lichaam en geest. Herinner jezelf hieraan door het dus in te plannen. En uiteraard nodig ik je ook uit om het nu ineens te doen.
6. Een yoga houding: de vooroverbuiging. Je gaat voorover buigen en de bedoeling is dat je hoofd lager komt dan je hartstreek. Je kruin is naar de grond gericht waardoor je door je benen kan kijken. Je benen mogen gerust wat geplooid zijn. Blijf een paar ademhalingen in deze houding staan en kom dan heel rustig terug recht, je hoofd als laatste. Deze houding reset je lichaam even, letterlijk en figuurlijk!
7. **FAQ** *Hoe gaat het eigenlijk echt met mij?*
8. Let op je houding: ga recht zitten en voel de impact van een krachtige, waardige houding.

How you spend your days is how you spend your life.

9. Poets je tanden met je andere hand. Dit kan je moeilijk anders dan met volle aandacht doen.
10. Zonder je ergens even af, kies één van je lievelingsliedjes en luister hier met volle aandacht naar. Geniet van het ritme, de tonen, de melodie, .. wat het ook is dat jou aanspreekt. En voel wat het met je doet.
11. Wees aandachtig voor allerlei kleine geluuksmomentjes vandaag: het licht dat net op groen springt wanneer je eraan komt, je lievelingsliedje dat op de radio komt, een lekkere lunch deze middag, leuke vooruitzichten voor het weekend, iemand die de deur voor jou open houdt, een compliment dat je krijgt, ... Wat je aandacht geeft groeit, dus hoe meer aandacht je deze momenten geeft, hoe meer er lijken te zijn (en ik zeg wel degelijk 'lijken' want er zijn er niet meer, wel merk je ze sneller op).

Een leven gevuld met dromen is een droomleven.

12. Synchroniseer je adem met je stappen: adem in terwijl je x-aantal stappen zet. Adem ook uit terwijl je y-aantal stappen zet. Zoek een gepast adem en stap ritme in functie van je activiteit: op weg van of naar een meeting, een wandeling, op weg naar de winkel, wachtend op de lift, de bus, de trein, ... Na wat oefening kan je de uitademhaling langer maken dan de inademing (dit brengt je lichaam nog meer rust).

13. Aandacht vind ik het mooiste en meest waardevolle geschenk dat je iemand kan geven. Met die zin start mijn boek.

|| Wie of wat wil jij vandaag echt aandacht geven?

14. **FAQ** *Wat is zelfzorg voor mij? Hoe doe ik aan zelfzorg?*

15. Neem een paar minuten om een aantal van je doelen op te schrijven, of dingen die je nog wilt doen/bereiken/hebben (bucket list). Dat is één van de manieren om te ontdekken wat je belangrijk vindt.

16. Count your blessings: tijd voor dankbaarheid. Waar ben je vandaag allemaal dankbaar voor? Wat heb je vandaag zelf gedaan waar je tevreden over bent? Wanneer je het opschrijft maakt dit het nog veel krachtiger!

Aandacht bepaalt hoe je ervaring is.

17. Weersta de verleiding om je gsm te nemen wanneer je ergens een paar minuten wacht. Of het nu op een collega, een afspraak, bij de dokter, aan de kassa, .. is. Gun je brein wat rust door het niet te overladen met nog meer prikkels. En wees jezelf dankbaar dat je dit doet.

18. Waar krijg je allemaal energie van? Wat vind je leuk en waar kijk je naar uit? Wanneer je deze oefening maakt, kan je een onderscheid maken tussen fysiek, emotioneel en mentaal. Zo kost lopen me puur fysiek natuurlijk energie, mentaal en emotioneel geeft het mij heel wat energie!

|| Hoe kan je de dingen die op dit lijstje staan wat meer integreren in je leven?

19. Doe iets attent voor een vriend(in) (dat mag ook voor jezelf zijn dus): een kaartje, een lieve sms, een bloemetje geven, ..

20. Ontspan je gezicht en schouders terwijl je dit leest. Doe dit vandaag nog een aantal keer. Word je bewust van mogelijke spanning, pas zo kan je ontspannen.

21. **FAQ** *Wat verhindert mij om mijn volle potentieel te leven?*

22. Wat zijn je prioriteiten vandaag? Hoe meer je zicht hebt op je prioriteiten van die dag, hoe groter de kans dat je er iets mee doet en 's avonds voldaan kunt afsluiten.

|| Bouw tijd in om hierover te reflecteren, zonder direct in alles te duiken. Een leuke vraag om de dag mee te beginnen: waarmee zal ik vanavond tevreden zijn?

23. Bijleren. Persoonlijke ontwikkeling is één van mijn belangrijkste waarden. Ik nodig je uit om vandaag iets bij te leren. Zoek iets op over je favoriete onderwerp, probeer iets nieuws, ... ontwikkel jezelf!

24. Neem contact op met iemand die je al lang niet gezien/gehoord hebt. Bel er even naar, of stuur een bericht om af te spreken.

25. Doe een huishoudelijke taak met aandacht: afwassen, boodschappen, de was, .. met je volle aandacht, gebruik al je zintuigen.

26. De 4 - 7 - 8 ademhalingsoefening. Het is een oefening die je lichaam helpt ontspannen en je zenuwstelsel kalmeert.

Ga ergens zitten waar je op je gemak zit en niet gestoord wordt (de oefening duurt 3 minuten). De ademhaling gaat als volgt:

- je ademt 4 seconden in met gesloten mond. Je tong bevindt zich tegen je gehemelte
- je houdt je adem 7 seconden vast
- dan adem je 8 seconden uit door je mond, waarbij je een zuchtend geluid maakt

Deze cyclus herhaal je tot 8x.

Bewust ademen doet wonderen voor je geest en lichaam, het is gratis en kost zo weinig tijd.

We wear busy like a badge of honour.

— Tony Crabbe

27. Praat met iemand die je niet kent. Doe een babbeltje met de kassierster, iemand naast je op de trein, ..

28. **FAQ** *Wat heb ik nodig? Waar heb ik op dit moment behoefte aan? En hoe kan ik dit invulling geven?*

29. Zie het groots: schrijf eens op wat je in je leven allemaal nog wilt bereiken, wat je grote doelen zijn en waar je over 10 of 20 jaar wilt staan!

30. Zie het niet te groot: vaak wachten we op iets groot om gelukkig te kunnen zijn. Als ik 10 kilo ben afgevallen, als ik die nieuwe job heb, als ik een partner heb, .. En eens dat er is, kijken we alweer naar het volgende. Kijk eens in omgekeerde richting: wat heb je al bereikt? Waar sta je al? Vraag eens aan je jongere zelf waarop hij / zij trots is in je huidige leven. We zetten elke dag kleine stappen, die ons in ons leven al heel ver gebracht hebben. Neem dus vandaag een moment om daarbij stil te staan.

FAQ

Hoe was deze challenge voor mij? Wat heeft het mij gebracht? Hoe kan ik dit meer doen? Wie gun ik dit ook?

Joepie! Krijg €5 korting op mijn boek via de code **MMVA**.

Bestel het boek via www.jouwjaarvolaandacht.be/boek en verzilver je korting.
Als je het boek zelf al hebt, kan je iemand anders hier uiteraard nog blij mee maken.

www.jouwjaarvolaandacht.be

  @jouwjaarvolaandacht

this is a
lifegoal
coaching 
project