



# Goed voelen

## **Mediteren...het valt te proberen!**

Herken je dit? Dat je heel lang gamet of op social media zit of alleen maar Netflix. Vergeet je daardoor om naar buiten te gaan, te sporten of heb je moeite met op tijd naar bed gaan? Waarschijnlijk is het lastig om een ritme in je dag te houden en om aan school te werken. Je zoekt afleiding omdat de dag saai is...maar vaak voel je je niet veel beter na uren achter een scherm te hebben gezeten.

Als dit ook voor jou geldt....probeer dan eens te mediteren!

Dat klinkt heel zweverig en lastig maar is zo makkelijk als een tijdje op een stoel zitten zonder afleiding. Daarna voel je je waarschijnlijk blijer en rustiger. Dan kun je weer beter bedenken wat je écht wilt doen en goede keuzes maken.

Het blijkt dat mensen die mediteren gelukkiger worden, minder stress ervaren, beter kunnen leren, gezonder zijn en socialer gevonden worden. Je kan dit heel snel doen in 2 minuten of uitgebreid in 20 minuten. Wie wilt dat nou niet?!

## **Hoe dan?**

Je zet een timer van 5, 10 of 15 minuten en gaat op een stoel zitten. Geen afleiding, dus telefoon weg, deur dicht, ogen sluiten. Dan stel je jezelf een paar vragen.

1. Eerst kijk je wat er in je hoofd gebeurt op dit moment.
  - Waar denk ik allemaal aan als ik hier zit?
  - Welke emotie voel ik op dit moment?
  - Wat zou ik nou willen doen en waarom?
2. Dan probeer je te voelen wat er in je lichaam gebeurt.
  - Zit ik lekker?
  - Heb ik ergens pijn?
  - Waar kan ik allemaal de kleren voelen die ik aanheb?
  - Waar raakt mijn lichaam de grond of de stoel? En hoe voelt dat?
3. Vervolgens kun je een paar keer diep ademhalen en proberen al die gedachten en gevoelens los te laten. Je probeert alleen maar aandacht te hebben voor je ademhaling.
  - Waar kan ik het in- en uitademen allemaal voelen in mijn lichaam?
4. Als afsluiting kijk je nog eens kort welke gedachten en emoties je op het einde hebt. Is dat anders dan aan het begin?

*Lees verder op de volgende pagina*

# Goed voelen

## Extra hulp

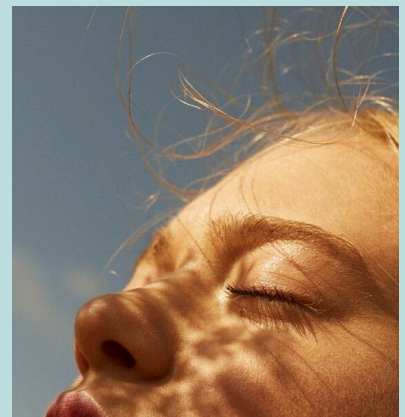
Meditatie kan saai, heftig of vervelend voelen omdat je gewend bent de hele dag afgeleid te worden. Om je te helpen, zijn er allerlei dingen online beschikbaar. Je kunt op een paar van onderstaande linkjes klikken en kijken of er iets tussen zit dat jou aanspreekt.

- Een hele korte meditatie: [www.waarderend-leren.nl/loslaten](http://www.waarderend-leren.nl/loslaten)
- Aandachtig luisteren naar geluiden: [www.waarderend-leren.nl/geluiden](http://www.waarderend-leren.nl/geluiden)
- Youtube: [Begeleide meditatie met beeld](#)
- Youtube: [Begeleide meditatie zonder beeld](#)
- Spotify: [Begeleide meditatie](#)
- App: Stop, breathe & think: meditate
- App: Smiling mind

En als je zelf googlet, is er nog veel meer te vinden. Probeer het eens, het helpt echt!

Veel succes

Meer uitleg over mediteren:



Bron: Jip Philips van X11 schreef deze mooie tekst aan zijn leerlingen, die we in iets aangepaste vorm graag met jullie delen.