

Het oefenen met mindful ademen helpt je om verschillende vaardigheden te ontwikkelen: Het vermogen om je aandacht op iets te richten, betrokken te zijn bij de activiteit die je doet; het vermogen om gedachten te laten komen en gaan zonder erin gezogen te worden; het vermogen om je aandacht terug te brengen als je merkt dat je afgeleid bent en het vermogen om je gevoelens er te laten zijn zoals ze er zijn zonder te proberen ze onder controle te houden. Zelfs vijf minuten oefenen per dag kan op de lange duur effect hebben. Oefen je elke dag twee keer tien of twintig minuten, dan zal dat nog meer effect hebben.

formulier oefening mindful ademen		
Dag/Datum/Tijd(en) Hoe lang heb ik ge oefend (minuten)?	Moeilijke gedachten en gevoelens die opdoken	Voordelen en/of problemen?