

# ZOWIE ZEP

Mindfulness opdrachtje





## Twee manieren van dingen doen

Mensen houden van dingen doen. Zonder praktijk heb je niks aan theorie. Vandaar dat ik wil dat je een keuze maakt uit dit lijstjes met dingen waar je normaal een bloedhekel aan hebt, zoals: afwassen, stofzuigen, de was doen, studeren, koken, huiswerk, ramen zemen, strijken, poetsen, sporten of iets anders waar je tegenop kijkt.

Er zijn echter **twee manieren** om dingen te doen: je kan de hele tijd gefocust zijn op de toekomst, waardoor alle plezier en nieuwsgierigheid rechtstreeks uit datgene gezogen wordt waar je mee bezig bent. Óf je kan leren om te focussen op datgene waar je nu mee bezig bent.\*

De bedoeling van dit opdrachtje is niet dat je spontaan van afwassen je hobby maakt of dat je naar de buren rent om hun vaatwasser uit te ruimen. Ik kan je ook niet beloven dat je na het voltooien van de opdracht de stofzuiger aan zet als achtergrondmuziek. Het idee is dat je jouw relatie met een bepaalde activiteit verandert. Om het op een totaal andere manier te ervaren dan voorheen - los van assumpties, vooropgezette meningen of onnodige haat.

### Opzet

- 5 a 10 minuten bezig zijn met iets
- geen afleiding of multi-tasking (leg je telefoon beneden en schakel alles uit wat niet met datgene te maken heeft dat je wilt doen)

### Doel

- focus, doe rustig aan en let op ieder detail dat je ziet
- geef jezelf de kans om de taak te ervaren alsof het de eerste keer is dat je 'm doet

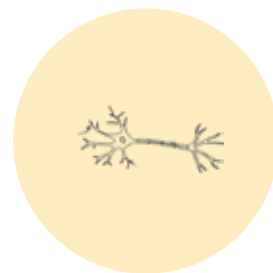
## Voordelen Mindfulness



capaciteit  
werkgeheugen  
wordt vergroot



verbetert cognitief  
vermogen en  
weerstand tegen  
stress



Mindfulness kan  
brein veranderen



### Voorbeeld voor afwassen

• *Het lijkt misschien raar en zweverig, maar neem voordat je begint even de tijd om te kijken naar het bestek en de borden. Bedenk hoe ze je geholpen hebben om van de maaltijd te genieten. Kijk naar het vakmanschap en de energie die het gekocht heeft om deze dingen te maken.*

• *Voel het warme water aan je handen. Voel de gladheid van het porselein. Kijk hoe de afwasborstel de vieze borden volledig schoon en glimmend maakt.*

• *Ruik de frisse lucht van het afwasmiddelen. Waar doet de lucht je aan denken? Kijk naar alle kleuren, materialen en texturen van de dingen die afgewassen moeten worden. Voel het verschil tussen al deze dingen.*

• *Luister naar hoe het water klotst en hoe de borden tegen elkaar aantikken. Let op andere geluiden in je omgeving.*

• *Als je afgeleid raakt, probeer je aandacht dan weer te richten op iets in het moment.*

## Reflectie

Wat merkte je toen je rustiger aan deed en volledig opging in het doen van de afwas (of een andere activiteit)?

...

Welke dagelijkse activiteiten vermijd je normaal gesproken of race je doorheen? Hoe zou een nieuwsgierigere instelling kunnen helpen om die ervaring te veranderen?

...

Hoe zou het idee van "twee manieren om dingen te doen" een dagelijkse bezigheid kunnen worden? Hoe zou het je kunnen helpen? Hoe zou het de mensen in jouw omgeving kunnen helpen?

...

## Groetjes Zowie Zep

Ik modder ook maar wat aan

