

7 kleine pauzes voor meer rust.



Een gids van Tell Mie

Geen plan. Geen doel. Je hoeft hier niets af te werken.

Dit zijn geen opdrachten.
En het is geen programma.

Dit zijn 7 kleine pauzes.
Je kan er één gebruiken. Of twee. Of geen enkele.

Je hoeft dit niet elke dag te doen.
Je hoeft niets bij te houden.
Je hoeft niets te verbeteren.

Soms is even stoppen al genoeg.
Zelfs al is het maar voor een paar minuten.

Gebruik wat past.
Leg de rest gerust weg.

Een gids van Tell Me

Dag 1: Even ademen

Wat je doet

Ga ergens zitten waar je even alleen kan zijn.
Dat mag een stoel zijn. Of de rand van je bed.

Adem rustig in door je neus.
Tel tot vier.
Hou even vast.
Adem traag uit door je mond.
Tel tot acht.

Doe dit een paar keer.
Je hoeft niet te tellen als dat stoort.

Vijf minuten is genoeg.
Minder mag ook.

Een gids van Tell Mie

Dag 2: Even stilstaan

Wat je doet

Ga rustig liggen of zitten.

Sluit je ogen als dat voor jou oké is.

Ga met je aandacht langzaam door je lichaam.

Van je hoofd tot je voeten.

Je hoeft niets te veranderen.

Merk gewoon op wat er is.

Misschien voel je spanning.

Misschien warmte.

Misschien helemaal niets.

Alles is goed.

Neem hier een paar minuten voor.

Je hoeft het niet af te maken.

Een gids van Tell Mie

Dag 3: Even pauzeren

Wat je doet

Neem vandaag een paar korte pauzes.
Dat mogen er twee zijn. Of drie.
Vijf minuten is genoeg.

Ga even zitten.
Sluit je ogen als dat lukt.
Doe niets.

Dat kan op een stoel.
Of op het toilet.
Waar het uitkomt.

Je hoeft hier niets mee te bereiken.
Het is gewoon even stoppen.

Een gids van Tell Mie

Dag 4: Even eten

Wat je doet

Kies vandaag één maaltijd.
Dat mag eender welke zijn.

Eet die maaltijd zonder afleiding.
Geen telefoon.

Geen tv.
Neem je tijd.
Kauw rustig.
Je hoeft niets speciaals te merken.

Eet gewoon.

Een gids van Tell Mie

Dag 5: Even bewegen

Wat je doet

Ga vandaag even naar buiten.
Of blijf binnen, als dat beter uitkomt.

Beweeg een beetje.
Dat kan een korte wandeling zijn.
Of gewoon wat rondlopen.

Tien minuten is genoeg.
Minder mag ook.

Je hoeft nergens op te letten.
Je hoeft niets bij te houden.

Beweeg.
En ga daarna verder met je dag.

Een gids van Tell Mie

Dag 6: Wat blijft hangen

Wat je doet

Neem even de tijd om stil te zitten.
Dat hoeft niet lang te zijn.

Sta even stil bij iets van vandaag.
Of van de voorbije dagen.
Iets dat bleef nazinderen.

Je hoeft het geen naam te geven.
Je hoeft niets te verklaren.

Merk gewoon op of er ergens iets blijft hangen.
Dat kan vaag zijn.
Of helemaal niets.

Dat is oké.

Een gids van Tell Mie

Dag 7: Even Afronden

Wat je doet

Sta vandaag even stil bij wat je lichaam allemaal doet.
Niet groots. Gewoon wat er is.

Je hoeft niets op te schrijven.
Je hoeft niets te bedenken.

Misschien is er iets waar je even bij blijft hangen.
Misschien ook niet.

Beide zijn oké.

Een gids van Tell Mie

Gewoon nog even

Dit was geen traject.
En het was geen programma.

Het waren een paar momenten om even te stoppen.
Meer hoeft het niet te zijn.
Je hoeft hier niets mee te doen.

Je mag dit wegleggen.
Of terug openslaan wanneer het uitkomt.

Dank je om hier even te zijn geweest.

Een gids van Tell Mie