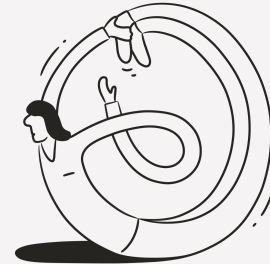


# Mindfulness



## 3-2-1

Bij deze oefening gebruik je echt je zintuigen om stress te verminderen en terug te keren naar het heden. Je kunt het doen wanneer je gestrest bent, wanneer je gedachten elders zijn of wanneer je wil oefenen om je aandacht op het hier en nu te richten.

- 3** Begin met het noteren van 3 dingen die je voelt in je lichaam. Het kan een gevoel of een gewaarwording zijn.

Noteer dan 3 dingen die je hoort.

Noteer 3 dingen die je ziet.

Noteer 3 dingen die je ziet.

- 2** Ga dan verder met het noteren van 2 dingen die je in je lichaam voelt,

2 dingen die je hoort en

2 dingen die je ziet.

- 1** Tenslotte noteer je 1 ding dat je kan voelen in je lichaam,

1 ding dat je hoort en

1 ding dat je ziet.

# Mindler is de meest vooraanstaande digitale GGZ instelling met een unieke all-in-one mentale welzijnsApp voor al uw medewerkers!

Het is onze visie om het stigma rondom psychische problemen te doorbreken en de meest efficiënte psychische behandeling beschikbaar te maken voor iedereen.

Kom met ons in contact en vraag een demo aan van de Mindler app.

E-mail: [claire.hulsebosch@mindler.nl](mailto:claire.hulsebosch@mindler.nl)

Partnership Manager

