*En waar je ook zit of staat te wachten.*

*Neem een ademruimte. Je kan overal een ademruimte nemen.*

*Ga recht op de grond zitten zitten.   
Houd je rug recht op en straal trots uit.*

*Voel je zitvlak de grond raken.   
Je handen liggen ergens in je schoot. Je hoofd rechtop.*

*Voel je zo waardig als een koningin of koning.*

*Of ga liggen en voel je rug, zitvlak en voeten de grond raken.*

*Rek je lichaam zo lang mogelijk uit en leg je handen naast je lijf. Met de handpalmen naar boven.*

*Voel je innerlijke glimlach.*

*Ga even met je aandacht in je buik.*

*Volg je adem. Tot diep in je buik.*

*Adem in.   
En voel je buik. Rijzen, rijzen.*

*En adem uit en voel je buik dalen dalen.*

*Rijzen Rijzen. En dalen dalen.*

*En kijk even vanuit dit voelen wat er is in jou.*

*Hoe zit je hier?*

*Hoe voelt je lichaam op dit moment.*

*Is er moeheid? Ben je rustig of zenuwachtig?*

*Voel je spanning of ontspanning.*

*Merk het even op.*

*Zijn er tintelingen, delen die je wil bewegen?*

*En hoe voel je je? Hoe is je stemming?*

*Het gewoon voelen en weten.*

*Is er een bepaalde emotie aanwezig?*

*Voel je je eerder opgewekt of boos. Of iets daar tussenin.*

*Voel je je blijf of verdrietig? Geluk?*

*Het gewoon weten.*

*Waar denk je aan? Welke gedachten zijn er nu?*

*Zijn er gedachten die om aandacht vragen bij jou?  
Zie welke gedachten er komen en gaan.*

*Piekeren of plannetjes? Opmerkzaam zijn en laten zijn.*

*En keer nu vanuit dit zuiver zien, terug naar je adem in je buik.*

*Rijzen rijzen. En dalen dalen.*

*Het allemaal weten.*

*En breidt je ademhaling uit, bij elke adem. Steeds ruimer.   
Zodat je hele lichaam ademt. Hier zitten of liggen. En je ademend lichaam ervaren.*

*En plaats de intentie om deze aandacht mee te nemen doorheen je dag.*

*Wat er ook is, het is ok.*

*Ayam, ok.*

*Mogen je opmerkzaam zijn. En mogen je gelukkig zijn.*

*En alle mensen met jou.*

*(uit ‘Mindfulness voor kinderen Auteur: P. Catry J. Decuypere)*