# Mindful Check-in: Begin je werkdag met aandacht

Duur: 3-5 minuten | Waar: aan je bureau of op een rustige plek | Hoe: met een rechte houding en zachte blik of gesloten ogen

## 1. Adem (30 sec – 1 min)

Sluit je ogen of kijk zacht voor je uit.
Adem langzaam in door je neus, en rustig uit door je mond.
Herhaal dit drie keer. Voel je voeten op de grond en je zitvlak op de stoel.

## 2. Voel (1 min)

Breng je aandacht naar je lichaam. Scan rustig van top tot teen.
Waar voel je spanning? Wat valt je op?
Noem voor jezelf (zonder oordeel):
– Een plek waar je ontspanning voelt
– Een plek waar je spanning voelt

## 3. Check in (1 min)

Stel jezelf deze vragen:
– Hoe voel ik me, echt?
– Wat heb ik vandaag nodig?
– Wat kan ik loslaten van gisteren?

Schrijf het eventueel kort op. Eén woord per vraag is genoeg.

## 4. Intentie zetten (30 sec)

Sluit af met deze vraag:
Wat is mijn intentie voor vandaag?
Bijvoorbeeld:

* ik wil met aandacht luisteren
* ik bewaak mijn grenzen
* ik neem pauzes

Herhaal je intentie zacht in jezelf. Adem nog één keer diep in en uit.

"Ik kies voor aandacht. Vandaag werk ik bewust."