

✧ Oefening met: Denken, Reageren & Zijn ✧

Bewustzijn waarnemen

In deze oefening nodig ik je uit om drie verschillende bewustzijnslagen te ervaren.
Niet om ze te veranderen. Niet om ze te begrijpen. Alleen om ze te herkennen.

Neem hier de tijd voor.

Je kunt deze oefening op één moment doen, of de delen verspreiden over de dag.

1. Denken waarnemen

Sluit je ogen.

Breng je aandacht naar alles wat er vandaag nog moet gebeuren.

Wat je straks gaat doen.

Wat je niet wilt vergeten.

Laat je gedachten vrij bewegen.

Je hoeft niets te stoppen of te sturen.

Blijf hier 30–60 seconden bij.

Open daarna rustig je ogen.

✧ Waar zat je aandacht?

✧ Hoe voelde je lichaam?

✧ Was er spanning, snelheid of onrust?

Schrijf alleen op wat je waarnam.

2. Reageren voelen

Sluit opnieuw je ogen.

Herinner je een moment waarop je je aangevallen, beoordeeld of niet gezien voelde.
Een klein moment is voldoende.

Breng je aandacht naar je lichaam.

✧ Wat gebeurt er in je buik?

✧ In je borst?

✧ In je kaken, schouders of handen?

Verander niets.

Blijf alleen aanwezig bij wat je voelt.

Dit is reageren.

Het lichaam schiet in bescherming.

Open rustig je ogen.

- ✧ Wat viel je op?
- ✧ Was er een neiging om iets te doen of te zeggen?

3. Werkelijk zijn

Lees deze zin rustig:

Je hoeft hier niets meer te doen.
Alleen aanwezig te blijven.

Breng je aandacht naar je adem.
Niet om hem te veranderen.
Alleen om hem te volgen.

Voel waar je adem je lichaam raakt.

Merk op:
je ademt
en jij bent hier.

Blijf hier een paar minuten bij.

- ✧ Hoe voelt deze aanwezigheid?
- ✧ Wat verandert er in je lichaam?
- ✧ Wat is er anders dan bij denken of reageren?

Herinnering

Je beweegt de hele dag door deze lagen heen.
De uitnodiging is niet om ergens te blijven, maar om te kunnen terugkeren.