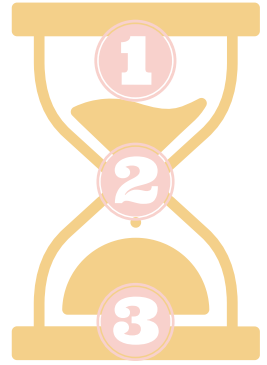


De 3 minuten check in



Lieve jij,

Deze oefening is een mooi instrument om je te helpen om even uit de waan van de dag te stappen, terug te schakelen en te vertragen naar het hier-en-nu.

Door even uit die denderende sneltrein te stappen creëer je ruimte om jezelf vragen te stellen als: hoe is het met mij, nu, op dit moment? En wat heb ik nodig? Waar liggen mijn behoeften?

Het is een **handzame en praktische** oefening die je met behulp van een **korte** audio heel **gemakkelijk** zelf aan kunt doen.

Je creëert voor jezelf kleine rustmomentjes op de dag waarmee je terug kunt keren naar het huidige moment en daarmee even op kunt laden.

Veel succes! Liefs,

Helen

De instructie

1. Bewustzijn

Neem een moment om je af te vragen: hoe is het nu met mij? Wat ervaar ik op dit moment? Zijn er bijvoorbeeld gedachten of gevoelens? Welke lichamelijke gewaarwordingen, neigingen ervaar ik? Vanuit een vriendelijk observerende houding erbij aanwezig zijn. Wees je gewaar van je ervaringen, ook als die niet aangenaam zijn, je voorkeur en afkeer. Zien wat er gebeurt zonder er direct op te reageren.

2. Aandacht voor de adem

Neem dan een moment om je af te vragen: hoe voelt de adem. Breng je volle aandacht naar de adem daar waar jij die het prettigst vindt om te voelen; naar de inademing en naar de uitademing, van moment tot moment. De adem kan dienen als een plek van rust en stabiliteit een plek om weer in balans te komen, een thuishaven. Als je merkt dat je aandacht elders is, breng je de aandacht weer vriendelijk terug naar de adem.

3. Uitbreiding naar het lichaam

Neem vervolgens een moment om je af te vragen: hoe voelt mijn lichaam. Breid het bewustzijn van de sensaties van de adembeweging en de ademstroom zodanig uit dat je het lichaam als geheel voelt, je houding en je gezichtsuitdrukking. Vervolgens vanuit dit bewust- zijn weer terug naar doen, naar waar je mee bezig was.

Download de 3 minuten check in via de QR-code



Mocht je naar aanleiding van de oefening nog vragen hebben, of ik kan je op een andere manier behulpzaam zijn, neem dan gerust contact met me op!

Je kunt me mailen via
info@helenvandijk.com.

Ook vind je meer informatie op mijn
website: www.helenvandijk.com

