

Acceptatie oefening: Ruimte Creëren...

Doel: Effectief omgaan met emoties

Ruimte Creëren

Er gebeurt iets... Je lijf reageert... 'YES, hier valt iets te leren!'

Stap 1. Maak contact met je lijf...

Stap 2. Maak contact met je ademhaling. Je adem is je anker...

Stap 3. **Adem naar de sensaties toe** en geef ze alle ruimte...

Oefen - zeker de eerste weken - dagelijks 1 tot 5 minuten.

Je kunt deze oefening doen op het moment dat emoties zich aandienen, maar je kunt ze ook op een later tijdstip oproepen door in gedachten terug te gaan naar de situatie.

Filmpje over waarden ter voorbereiding op les 18.

Values vs Goals van Russ Harris:

<https://www.youtube.com/watch?v=T-IRbuy4XtA>