

4 ONTSPAN EN MAAK PLEZIER OEFENINGEN EERSTE HULP BIJ EEN OPVLIIEGER



Adem voor verbinding en energie

Breng je aandacht naar je ademhaling. Adem in en adem uit zonder dat je er nu iets aan wilt veranderen. Wees alleen aanwezig. Nu ga je bewust iets veranderen. Je Ademt 4 tellen in, houdt je adem 4 tellen vast, ademt in 4 tellen uit en ademt 4 tellen niet. Herhaal 4 maal. Vanaf nu heb jij altijd een korte oefening bij de hand die je even bij jezelf brengt.



Doe de 5 vinger oefening

Bedenk een fijne herinnering. Als je hem helemaal voor je ziet dan verken je deze herinnering met al je zintuigen. Wat hoor je, misschien ruik je iets of proef je iets. Welk gevoel ervaart je bij deze herinnering? Is dat blijheid, geluk, tevredenheid of misschien avontuurlijk? Maak dat gevoel groter en groter en terwijl je het gevoel groter laat worden beweeg je je vingertoppen om de beurt naar je duim. Als het gevoel wegebt stop je. Neem je een slokje water en herhaal de vingerbeweging terwijl je het gevoel weer op roept. Als je van af nu die vingerbeweging maakt dan ervaar je opnieuw het fijne gevoel. Heerlijk als je graag even van stemming wilt wisselen.



TIP: PRINT DEZE GRAPHIC
UIT EN hang hem op de
koelkast of stop hem in je
agenda.

Open ogen meditatie

Zoek een punt in de ruimte waar je bent en focus daarop. Adem in en adem uit. Terwijl je naar dat punt kijkt observeer je de ruimte met je andere zintuigen. Wat hoort je, voel je, wat ruik je en wat zie je verder zonder je ogen te bewegen. Luister en ervaar ook verder dan de ruimte. Hoever kan jij met je aandacht gaan? Hoor je de geluiden in een andere ruimte of op straat. Hoever kan jij uitreiken? Kom weer terug in de ruimte met je aandacht en neem een flinke teug adem en blaas ontspannen uit en voel hoe ontspannen je je voelt.



Beweeg eens met jezelf

Ga ontspannen staan of zitten. Je voeten op de grond. Adem in en adem uit. Beweeg de tenen, rol de bal van je voet, voel de zijkanten van je voet, flex je voet omhoog en voel je hiel. Ga op je tenen staan en zet de puntjes van je tenen op de grond en en rol de puntjes. Spreid je tenen en voel de ruimte tussen je tenen. Het bijzondere is dat je dit ook alleen in gedachten kan doen en daarmee in elke situatie kan doen. Maak er een gek spelletje van en lach.