

STAP IN JE KRACHT

MEDITATIE OEFENING

3 MINUTEN CHECK-IN

Sluit je ogen en verbind je met je ademhaling. Merk op hoe je op dit moment ademt, zonder er iets aan te hoeven veranderen.

Volg je ademhaling ongeveer 4 keer.

Ga daarna voelen in je lijf. Hoe maakt mijn lichaam contact met de ondergrond? Hoe voelt het op die plekken?

Kan ik mijn bloed daar voelen stromen?

Voel ik warmte, kou, kriebels of nog iets anders?

Volg je ademhaling wederom ongeveer 4 keer.

Voel vervolgens welk lichaamsdeel om jouw aandacht vraagt en focus je op dit deel van je lichaam. Wat merk je hier op, qua fysieke sensaties? Wat voel je hier? Zie je misschien zelfs een beeld voor je? Blijf hier ongeveer 8 ademhalingen, terwijl je volledig toestaat wat er in je lijf te voelen is.

Als er niks hoeft te veranderen, verandert alles.