

10 acceptatie-oefeningen

1. Ademhaling als anker

Zit comfortabel en focus op je ademhaling. Terwijl ongemakkelijke gevoelens opkomen, adem je rustig in en uit, zonder ze te veranderen. Laat de gevoelens er zijn terwijl je je ademhaling als anker gebruikt.

2. Geef het een naam

Noem wat je voelt, bijvoorbeeld: “Dit is angst” of “Dit is verdriet.” Door het te benoemen, ontstaat er ruimte om het gevoel te accepteren zonder erin verstrikt te raken.

3. De golf van emoties

Stel je een emotie voor als een golf in de zee. Visualiseer hoe de golf komt, groter wordt en daarna weer afneemt. Laat jezelf meebewegen zonder weerstand te bieden.

4. Ruimte maken

Sluit je ogen en stel je voor dat je inademing ruimte creëert rond een ongemakkelijk gevoel in je lichaam. Laat het gevoel daar zijn zonder het te willen veranderen.

5. Zachte uitnodiging

In plaats van een ongemakkelijk gevoel weg te duwen, zeg tegen jezelf: “Kom maar, ik maak ruimte voor jou.” Merk op hoe deze houding de spanning verandert.

6. Observeren zonder oordeel

Sluit je ogen en kijk naar je gevoelens alsof je een wetenschapper bent die iets nieuws observeert. Wat merk je op? Hoe verandert het gevoel over tijd?

7. Draag het als een rugzak

Stel je voor dat je je ongemak als een rugzak draagt. Je hoeft het niet kwijt te raken, maar je kunt je aandacht richten op wat belangrijk is terwijl je het meedraagt.

8. Schrijf een brief aan jezelf

Schrijf een brief waarin je je ongemak erkent. Bijvoorbeeld: “Beste zelf, ik weet dat je dit voelt en dat het moeilijk is. Ik ben hier om het samen met jou te dragen.”

9. Beweeg door de emotie heen

Sta op en beweeg langzaam door de ruimte terwijl je jezelf toestaat het ongemakkelijke gevoel te voelen. Beweeg met zachtheid en wees bewust van je lichaam.

10. Gebruik een metafoor

Zie je ongemak als een bal die je vast hebt. Je hoeft hem niet weg te gooien of te negeren. Houd hem vast en kijk wat er gebeurt terwijl je je aandacht verplaatst.