

Oefening: Het anker uitgooien.

- Doel: niet kopje onder te gaan als je te maken hebt met woelige tijden.
- Wat doe je bij de oefening en hoe helpt het?
Met deze oefening ontwikkel je een waardevolle vaardigheid. Het leert je om moeilijke gedachten, gevoelens, emoties en herinneringen beter te hanteren zonder dat ze je overspoelen. In plaats daarvan kun je weer meer meedoen in je leven van nu. De oefening zorgt dat je jezelf kunt stabiliseren en loskomt van de moeilijke situatie(s), gepieker, bovenmatig zorgen maken en mogelijk problematische gedrag. Het helpt je om ruimte te creëren en je aandacht te focussen op activiteiten die voor jou van waarde zijn. Dit ondanks dat de moeilijke situatie of zorgen niet weg zijn.
- Het anker uitgooien houdt in dat je speelt met een eenvoudige formule: VVV
 - o V: Vertraag en sta stil bij de gedachten en gevoelens die je hebt
 - o V: Voel en maak contact met je lichaam
 - o V: Vervolg, ga bewust (denk aan waarden) doen wat je moet doen
- *V: vertraag en sta stil bij de je gedachten en gevoelens*
Vertraag en erken stil en vriendelijk wat er in je 'opduikt': gedachten, gevoelens, emoties, herinneringen, sensaties of drang. Neem het standpunt in van een nieuwsgierige wetenschapper en observeer wat er in je innerlijke wereld gebeurt. Zo mogelijk, breng alles wat je opvalt in stilte onder woorden met de zin 'ik merk het'. Zeg bijvoorbeeld in stilte tegen jezelf 'ik merk dat ik de gedachte heb dat ik dom ben' of 'ik merk gevoelens van woede op' of 'ik merk dat ik pieker' of 'ik zie slechte herinneringen' of 'ik merk dat mijn geest wild op hol slaat'. En terwijl je doorgaat met het erkennen van je gedachten en gevoelens maak je contact met je lijf
- *V: voel het contact met je lichaam*
Kom terug in je lijf, word je weer bewust van je lichaam. Voel de fysieke aanwezigheid van je lichaam. Vind je eigen manier om dit te doen. Een aantal voorbeelden:
 - o Duw je voeten langzaam hard in de vloer;
 - o Streck langzaam je rug en ruggengraat;
 - o Ga rechtop en naar voren in je stoel zitten;
 - o Druk langzaam je vingertoppen tegen elkaar;
 - o Streck langzaam je armen of nek, en haal je schouders op;
 - o Adem bewust en langzaam door.Let op: het doel is niet om je af te wenden van, te ontsnappen, te vermijden of jezelf af te leiden van wat er in je innerlijke gebeurt. Het doel is om bewust te blijven van je gedachten en gevoelens, hun aanwezigheid te blijven erkennen.... en tegelijkertijd bewust te zijn van - en in verbinding te staan met je lichaam. Met andere woorden, je verbreedt je focus: bewust van je gedachten en gevoelens, maar ook bewust van je lichaam terwijl je het actief beweegt. En terwijl je je gedachten en gevoelens erkent, en verbinding maakt met je lichaam, stap je in de actie.
- *V: vervolg, doe wat je moet doen of ga bewust verder waar je mee bezig was*
Krijg een idee van waar je bent en richt je aandacht opnieuw op de activiteit die je aan het doen bent. Vind je eigen manier om dit te doen. Een aantal voorbeelden (je kan er meer achter elkaar doen):
 - o Kijk rond in de kamer en merk 5 dingen op die je ziet;
 - o Let op 3 of 4 dingen die je hoort;
 - o Let op wat je ruikt, proeft of voelt in je neus en mond;
 - o Let op de activiteit die je doet en geef het je volledige aandacht;Beëindig de oefening door je volledige aandacht te schenken aan de taak of activiteit die voorhanden is of die je met nieuw inzicht wil doen.