

10 'hier en nu' oefeningen

1. 5-4-3-2-1 Methode

Kijk om je heen en noem: 5 dingen die je ziet, 4 dingen die je voelt, 3 dingen die je hoort, 2 dingen die je ruikt, en 1 ding dat je proeft. Dit brengt je direct naar het moment.

2. Voelen van je voeten

Sta stil en voel je voeten stevig op de grond. Hoe voelen ze aan? Is het warm, koud, zwaar, licht? Laat je aandacht daar rusten en kom terug naar het hier en nu.

3. Een mindful hap

Neem een hap van je eten en eet langzaam. Focus op de smaak, geur, textuur en hoe het voelt in je mond. Eet alsof je deze hap voor het eerst proeft.

4. Ademhaling tellen

Sluit je ogen en adem rustig in en uit. Tel elke ademhaling tot 10 en begin daarna opnieuw. Als je afdwaalt, breng je aandacht zachtjes terug naar je ademhaling.

5. Lichaamsscan

Neem een moment om je lichaam bewust te voelen. Begin bij je hoofd en werk langzaam naar beneden, waarbij je aandacht geeft aan elk deel van je lichaam. Merk op zonder oordeel.

6. Luister naar je omgeving

Sluit je ogen en focus op de geluiden om je heen. Probeer niet te labelen, maar laat elk geluid binnenkomen en weer verdwijnen.

7. Handen voelen

Breng je aandacht naar je handen. Hoe voelen ze aan? Warm of koud? Klammig of droog? Beweeg ze langzaam en voel elke beweging.

8. Een moment vastleggen

Kijk naar een klein detail in je omgeving, zoals een blad of een voorwerp. Besteed aandacht aan de kleuren, vormen en texturen alsof je het nooit eerder hebt gezien.

9. Ruiken en herinneren

Ruik bewust aan iets in je omgeving (bijvoorbeeld een kop koffie of een bloem). Hoe ruikt het? Wat roept deze geur op? Focus op dat moment.

10. Het hier-en-nu ankeren

Zeg zachtjes tegen jezelf: "Ik ben hier. Dit is nu." Herhaal deze woorden terwijl je je aandacht richt op wat je ziet, voelt en hoort in dit moment.