

Oefening: blij bij je gevoel

Doel: deze oefening helpt je om op een compassievolle manier aanwezig te zijn bij je emoties, zonder erdoor overspoeld te raken of ze te vermijden.

Duur: 10-15 minuten

Benodigdheden: een rustige plek en eventueel pen en papier voor reflectie.

Stap 1: Creëer een veilige ruimte

Ga op een rustige plek zitten of liggen. Zorg ervoor dat je even niet wordt gestoord. Sluit je ogen als dat comfortabel voelt.

Adem een paar keer diep in en uit. Merk op hoe de lucht in je neus en longen stroomt en laat eventuele spanning in je lichaam met elke uitademing los.

Stap 2: Richt je aandacht op het hier en nu

Breng je aandacht naar je lichaam. Hoe voel je je op dit moment? Scan je lichaam van top tot teen en merk op of er ergens spanning, warmte, kou, of druk aanwezig is.

Je hoeft niets te veranderen; je hoeft alleen maar op te merken wat er is.

Stap 3: Verwelkom je gevoel

Denk aan een emotie die je recent hebt gevoeld, of misschien voel je nu iets dat je aandacht vraagt. Vraag jezelf:

- *Wat voel ik precies?* (bijv: verdriet, boosheid, verwarring, blijdschap)
- *Waar voel ik dit in mijn lichaam?* (bijv: een druk op je borst, spanning in je keel, een knoop in je buik)

Stap 4: Geef het gevoel ruimte

Visualiseer het gevoel als een object in je lichaam. Misschien voelt het als een bal, een wolk, of iets anders.

Stel je voor dat je ruimte maakt rond dit object. Geef het ademruimte, alsof je het gevoel uitnodigt om er gewoon even te zijn, zonder oordeel.

Zeg tegen jezelf:

- *"Het is oké dat ik dit voel."*
- *"Dit gevoel maakt deel uit van mijn ervaring op dit moment."*

Stap 5: Onderzoek met mildheid

Als je je comfortabel genoeg voelt, stel dan nieuwsgierige vragen aan het gevoel:

- *Wat probeert dit gevoel me te vertellen?*
- *Welke gedachte(s) komen hiermee omhoog?*

- *Wat heb ik nu nodig?*

Schrijf eventueel je antwoorden op.

Stap 6: Handelen vanuit je waarden

Vraag jezelf af: *Hoe kan ik vriendelijk zijn voor mezelf terwijl ik dit voel?*

Misschien is het simpelweg blijven zitten met je gevoel, een korte wandeling maken, of iets opschrijven. Kies een kleine, liefdevolle actie die je helpt om met dit gevoel om te gaan.

Stap 7: Afronding

Breng je aandacht terug naar je ademhaling. Merk op dat je een mens bent die gevoelens ervaart, net als iedereen.

Zeg tegen jezelf:

- *"Dit gevoel is tijdelijk, net als de golven in de zee."*
- *"Ik ben meer dan mijn gevoelens."*

Open rustig je ogen en kom weer terug in het hier en nu.

Reflectie

- Wat heb je ontdekt tijdens deze oefening?
- Hoe voelde het om bij je gevoel te blijven, zonder het weg te duwen of te veroordelen?

www.jouwkeuzepunt.nl