

OEFFENINGENBUNDEL – Zachte Praktijken voor Dagelijks Gebruik

Je hoeft niet alle oefeningen te doen.
Zie dit als een verzameling mogelijkheden.
Kies wat op dit moment bij je past.
Kleine, herhaalde momenten van aandacht veranderen meer dan grote, eenmalige inspanning.

1. De Lichaamscheck (basis van zelfcontact)

Wanneer gebruiken: spanning, twijfel, overprikkeling

Zo doe je het:

- Sluit je ogen of verzacht je blik
- Scan je lichaam van hoofd naar voeten
- Merk op zonder te veranderen

Vraag jezelf:

- Waar voel ik spanning?
- Waar voel ik ruimte?
- Wat heeft nu aandacht nodig?

Doel: leren luisteren zonder oplossen

2. De Verlengde Uitademing

Wanneer gebruiken: angst, onrust, paniek

Adem 4 tellen in; Adem 6 tellen uit; Herhaal 10 keer

Doel: het zenuwstelsel kalmeren

3. De Mini-grens

Wanneer gebruiken: iemand plezieren, overbelasting

Kies één kleine grens, bijvoorbeeld:

- later reageren
- iets uitstellen
- eerlijk zeggen dat je moe bent

Observeer daarna:

- Wat voel ik?
- Wat gebeurde er werkelijk?

Doel: veiligheid opbouwen rond grenzen

4. Spiegelbekräftiging

Kijk jezelf even aan en zeg:

“Ik ben hier. En ik doe mijn best.”

Doel: interne veiligheid en zelferkenning

5. Gedachten ontladen op papier

Schrijf 5 minuten onafgebroken alles op wat er in je hoofd zit.

Niet netjes.

Niet logisch.

Niet gecensureerd.

Sluit af met:

“Dit zijn gedachten, geen feiten.”

Doel: afstand creëren van piekeren

6. Terugkomen bij bevrozing

- voeten stevig op de grond
- handen tegen elkaar drukken
- hardop je naam zeggen

Doel: terugkeren in het lichaam

7. De emotiegolf

Wanneer een emotie opkomt, zeg innerlijk:

“Dit is een golf. Ik hoef er niets mee.”

Observeer 90 seconden.

Doel: emotionele verdraagzaamheid vergroten

8. De aanwezigheid minuut

Voel:

je adem

je lichaam

de ruimte om je heen

Geen doel. Alleen aanwezigheid.

Doel: bewust zijn oefenen