



Stap 1

Opdracht 2

Doe deze eenvoudige oefening regelmatig, zodat je kan vertragen. Zodat je kan opmerken wat er is, in plaats van al met je gedachten bij het eindresultaat te zijn.

1. Pauzeer een ogenblik op je werk of thuis of in de auto of op de fiets
2. Kijk om je heen en merk 5 dingen op die je ziet
3. Luister goed en merk 5 dingen op die je hoort
4. Merk 5 dingen op die je voelt in je lichaam
5. Doe alles (kijken, luisteren en voelen) tegelijk

WAT ERVAAR JE?

CONCLUSIE: