

Bewustzijnsoefening Kopje Thee



Neem een kwartier de tijd voor deze oefening. Het hoeft niet per se thee te zijn, maar door de warmte ervaar je extra ontspanning. Koffie pept juist op, dus dat raden we niet aan.

Schenk je thee in en ga zitten.

Wat zie je in je kopje? Neem de tijd om goed te kijken en alle details waar te nemen. Welke kleur heeft het water? Zie je de theebladeren, of het zakje?

Wat ruik je? Hoe reageert je lichaam? Waar voel je je lichaam het meest?

Stel je nu je eerste slok voor. Hoe je het kopje vasthoudt, naar je mond brengt, de beweging van je lippen, de warmte in je keel en zo verder.

Neem een eerste slok. Volg met aandacht de bewegingen die je je net hebt voorgesteld.

Benoem de smaken die je proeft. Slik de thee langzamer door dan je normaal doet. Observeer wat je opmerkt, zonder er een oordeel aan te geven, neem alleen waar. Neem de tijd.

Als je afdwaalt geeft het niet, breng je aandacht rustig terug naar de oefening. Zo drink je je hele kopje.

En na afloop voel je vast een stuk relaxter dan daarvoor.