

Bewustzijnsoefening

Je rustpunt beschrijven

Neem 25 minuten de tijd. Met deze oefening visualiseer je een rustpunt voor jezelf. Door dit uitgebreid te beschrijven veranker je het en wordt het makkelijker bereikbaar. Ook verbeter je zo je schrijfvaardigheid.

Pak pen en papier

Ga ergens zitten waar het rustig is en je je op je gemak voelt.

Doe je ogen dicht.

Adem tien keer diep in en uit.

Bedenk de meest ontspannen omgeving die je je kan voorstellen.

Schrijf op hoe deze omgeving eruit ziet. Misschien groeit er een prachtige plant met rijke kleuren, beschrijf dan de kleuren en vormen. Is er een geluid, beschrijf dan de klank en toon.

Beschrijf wat je voor je ziet in jouw ontspannen beeld, van onderdeel naar onderdeel.

Ga zo twintig minuten door. Beschrijf steeds meer onderdelen in steeds groter detail.

Denk ook aan jou in die situatie, zit je, of lig je? En waar raakt je lichaam de grond of plek waar je je bevindt. Neem waar.

Nu heb je een soort routekaart gemaakt naar jouw fijnste ontspanningsplek. Waar je voortaan altijd de weg naartoe weet.