

rensmesters

counselling&coaching

De 54321 oefening om in het Hier-en-Nu te komen/blijven

Deze oefening heeft een drieledig effect. Het zorgt voor ontspanning, een hier-en-nu ervaring en versterkt daarnaast de wil.

1. Zoek ook voor deze oefening een comfortabele plek.
2. Adem een aantal maal rustig in en uit op een ritme dat voor jou prettig is.
3. Richt vervolgens je aandacht op vijf dingen die je in de ruimte om je heen ziet en benoem deze hardop in jezelf. Adem een keer rustig in en uit tussen elk item dat je benoemt.
4. Richt vervolgens je aandacht op vijf dingen die je hoort en adem een keer rustig in en uit tussen elk item dat je benoemt.
5. Daarna richt je je aandacht op vijf dingen die je voelt. Het gaat hierbij om zintuiglijke gevoelens en niet om emoties als verdriet of blijdschap, maar bij voorbeeld het contact van je voetzool met de grond. Adem ook weer elke keer rustig in en uit tussen elk item dat je benoemt.
6. Hierna benoem je vier dingen die je ziet. En vier dingen die je hoort en voelt. Telkens adem je hierbij weer rustig in en uit tussen elk item dat je benoemt.
7. Daarna doe je opnieuw, hetzelfde maar dan met drie dingen. Dan met twee dingen en tot slot één ding.

Let er op dat wanneer je aandacht is afgeleid dat je de gedachte herkent en laat hem voorbij laat gaan en richt vervolgens je aandacht weer terug op de oefening en ga verder waar je gebleven was.