

Mini-body scan voor in bed

(ideaal voor het slapengaan, bij spanning of malende gedachten)

Ga comfortabel liggen op je rug. Sluit je ogen.

Adem langzaam in en uit. Laat je schouders zakken.

Breng je aandacht naar je lichaam, van boven naar beneden:

Voel je hoofd. Is er spanning in je kaken of voorhoofd?

Voel je nek, schouders... laat ze zwaar worden.

Ga zo verder naar je borst, buik, heupen, benen, voeten.

Bij elk deel: adem er rustig naartoe en laat los wat gespannen voelt.

Als je afdwaalt in gedachten, breng je jezelf vriendelijk terug naar je lichaam.

*Sluit af met deze zin:
"Ik hoef nu niets."*

