

3 Minuten Ademruimte

Duur: 3 minuten

Doel: kalmeren, vertragen, ruimte maken in je hoofd.

Stap 1 – Opmerken (1 minuut)

Ga rustig zitten of staan. Sluit eventueel je ogen.

Vraag jezelf af:

- Wat denk ik op dit moment?
- Wat voel ik in mijn lichaam?
- Welke emoties zijn er?

Je hoeft niks te veranderen. Gewoon opmerken, zonder oordeel.

Stap 2 – Adem volgen (1 minuut)

Breng je aandacht naar je adem.

Voel hoe de lucht in je neus stroomt, je borst opbult, je buik uitzet.

Adem in...

Adem uit...

En telkens als je afdwaalt, keer je rustig terug naar je adem.

Stap 3 – Ruimte maken (1 minuut)

Voel opnieuw je lichaam.

Hoe zit of sta je nu? Wat valt je op?

Adem dan één keer diep in en uit.

Stel je voor dat je ruimte maakt in je hoofd – alsof je wat afstand neemt van alles wat er speelt.

Open je ogen (als je ze had gesloten) en ga verder met je dag.

