PRAKTISCHE OEFENING

De één-minuut-oefening

Een laagdrempelige oefening voor cliënten:

Stap 1 – Stop even

Neem één minuut waarin je niets hoeft te veranderen of op te lossen.

Stap 2 – Merk op

Vraag jezelf:

Wat merk ik op dit moment?

Let bijvoorbeeld op:

- wat je hoort;
- wat je ziet;
- lichamelijke sensaties;
- je ademhaling;
- gedachten;
- gevoelens.

Je hoeft niets te veranderen.

Stap 3 – Benoem wat er is

Je kunt eenvoudig benoemen:

‘Ik hoor geluiden.’

‘Ik voel spanning in mijn schouders.’

‘Ik merk dat ik aan mijn werk denk.’

‘Ik voel me onrustig.’

Stap 4 – Breng je aandacht terug

Kies vervolgens één zintuiglijke ervaring en blijf daar enkele ademhalingen bij.

Bijvoorbeeld het gevoel van je voeten op de grond of het geluid om je heen.

Dwaalt je aandacht weer af?

Dat is normaal.

Merk het op en breng je aandacht opnieuw terug.

Het doel is niet om je hoofd leeg te maken of je volledig ontspannen te voelen.

Het doel is om bewust op te merken waar je aandacht is en deze opnieuw te kunnen richten.
