Sluit je ogen of richt je blik op een punt aan de horizon. Voel hoe je in de stoel zit. Zet je voeten stevig op de grond. Leg je armen losjes op de leuning of in je schoot. Voel hoe je rug contact maakt met de rugleuning van de stoel. Merk op dat je hier aanwezig bent.

Haal een aantal keer rustig adem, zonder iets te forceren of je ademhaling te sturen.

Leg je handen op je buik. Verplaats nu je aandacht naar je ademhaling. Voel de lucht door je neus gaan, je buik uitzetten, je buik intrekken, en de lucht weer door je neus gaan.

Merk op dat jij ademhaalt.

Dat je buik bij elke ademhaling beweegt.

En merk op dat jij degene bent die de ervaring van de ademhaling opmerkt.

Sta hier een aantal ademhalingen bij stil.

Ga in gedachte terug naar gisteren en denk aan een moment dat je hebt meegemaakt. Dit mag heel eenvoudig zijn zoals een moment dat je op de bank zat of iets deed.

Heb je dit moment te pakken?

Stel je nu voor dat je aandacht hebt voor je ademhaling daar in die situatie.

Merk op dat jij het bent die de aandacht richt. Hier in je stoel….. en daar in die situatie.

Stel je nu voor dat je op dit moment door een camera naar jezelf kijkt.

Kijk via deze camera naar jezelf. Zie hoe je zit, wat je doet, hoe je kijkt.

Observeer jezelf.

Oordeel er niet over. Je hoeft alleen te observeren.

Neem hier even de tijd voor.

Je gaat nu een ander perspectief innemen. Denk aan een dierbare.

Stel je voor dat hij/zij naar je kijkt. Neem de tijd om door de ogen van je dierbare naar jezelf te kijken.

Hoor hem of haar aan.

Merk op welke emotie dit oproept. Ben jij deze emotie?

Merk ook op dat jij het bent die steeds de aandacht richt. Op je ademhaling, op een ander moment, op jezelf door een camera en door de ogen van een dierbare. Dat jij het bent die zich dit kan voorstellen en opmerkt.

Je valt hier niet mee samen, je ervaart ze zoals je je ademhaling nu ook kan ervaren.

Kom weer terug in deze ruimte en richt je aandacht nu weer op hoe je hier in je stoel zit. Merk je ademhaling op.

De oefening is afgelopen. Open je ogen wanneer jij er aan toe bent.