Zelf als Context

1. Neem een ontspannen houding aan. Zet je beide voeten op de grond. Sluit je ogen of, als je dit prettiger vind, richt je aandacht op een vaste plek in de ruimte. Adem rustig in via je neus en uit via je mond. Leg je hand op je buik en adem hier naar toe.
2. Merk op hoe je in deze ruimte zit. Met je billen op de stoel. Voel hoe je voetzolen op de grond rusten. Wat hoor je om je heen? Voel je hoe de huid onder je hand warm aanvoelt? Merk op dat jij degene bent die dit ervaart.
3. Je zit op een stoel, zoals je al zo vaak hebt gedaan in je leven.

Op school

Aan de eettafel

Bij de kapper

In een restaurant

Waar zat je gister?

Waar zat je als klein jongetje/meisje graag?

Had je toen kunnen bedenken dat je zou zitten waar je gister zat?

Waar je vandaag zit?

Waar zal je over 10 jaar op deze dag zitten?

1. Merk op dat jij het bent die over dit alles nadenkt. Jij bent diegene die zich een voorstelling maakt, van perspectief wisselt.

Ondanks dat de ervaringen wisselen ben jij steeds diegene die de ervaringen opmerkt.

1. Richt je nu weer op de omgevingsgeluiden om je heen. Voel weer de stoel waar je op zit. Haal je hand van je buik. Laat je armen rusten en open langzaam je ogen.
2. Hoe heb je dit ervaren? Was het moeilijk? Wat merkte je op? Wat neem je uit deze ervaring mee?