Zelf-als context oefening Evelien Versteegh

1.

• Ga lekker zitten op de stoel ….. Voel je voeten op de grond.

• Maak contact met je billen en de stoel en je rug en de rugleuning.

• Voel even dat je in deze positie settelt

2.

• Sluit je ogen en…….luister naar de geluiden om je heen…….Neem de geluiden waar zonder ze te beoordelen of er een verhaal van te maken. Ze zijn er gewoon.

• Breng dan je aandacht naar binnen toe en voel even hoe je lichaam aanvoelt. Is je lichaam gespannen , ontspannen , moe of uitgerust….het maakt niet uit wat je tegenkomt … merk het gewoon op….

3.

• Breng nu je aandacht naar je ademhaling…….Observeer hoe je adem in en uit je lichaam stroomt…….Voel het ritme van je ademhaling; hoe je borst en buik op en neer gaan met elke ademteug…….Merk op dat jij degene bent die deze ademhaling volgt, het is jouw ademhaling

4.

• Stel je nu voor dat je ademhaling je kan helpen afstand te nemen van je gedachten en gevoelens…….Met elke inademing creëer je ruimte in jezelf, en met elke uitademing laat je los wat niet er niet toe doet…….

5.

• Beeld je in dat je gedachten en gevoelens als wolken aan de hemel zijn…….Jij bent de lucht; eindeloos, open en onveranderlijk…….Je gedachten en gevoelens komen en gaan, maar jij, als de lucht, blijft altijd dezelfde…….

• Als er gedachten of gevoelens opkomen, merk ze dan op en laat ze voorbij drijven…….Herinner jezelf eraan: "Ik ben niet mijn gedachten; ik ben de waarnemer van mijn gedachten."…….

6.

• Breng langzaam je aandacht terug naar je ademhaling…….Voel weer het op en neer gaan van je borst en buik met elke ademteug…….

• Begin je bewust te worden van de geluiden om je heen, de sensatie van je lichaam op de stoel, en je voeten op de grond…….

• Wanneer je er aan toe bent, open je je ogen en neem even de tijd om terug te keren naar deze ruimte.