



Oefening Even zitten met je hart

Doel oefening:

Contact maken met wat in je leeft. Meer bij jezelf zijn – in aandacht, met acceptatie en liefde.

Instructie oefening:

Ga met je aandacht naar je adem. Je hoeft het niet te veranderen. Je bent bewust van je adem.

Ga je lichaam na. Kun je meer ontspannen?

Eventueel span je enkele spieren aan en ontspan je ze daarna.

Ga met je adem naar gespannen plekken. Ontmoet ze. Geef ze de ruimte.

Dit is zelfzorg. Aandacht voor jezelf. Liefdevolle aandacht.

Ga met je aandacht naar je hart. Adem in en uit naar en van je hart. Adem de kwaliteit (zelf)liefde in.

Ga na welke plekken in je lichaam in je aandacht komen, welke gevoelens en/of gedachten. Sta erbij stil. Laat het los, geef het de ruimte.

Voor het doel om contact te maken met wat in je leeft, kun je het hierbij afsluiten. Als je de wijsheid en liefde van je hart wilt aanboren, kun je in jezelf een of enkele vragen stellen die relevant voor je zijn:

- ♥ Wat leeft er in mij?
- ♥ Hoe is het met mij?
- ♥ Wat heb ik nodig?
- ♥ Wat is een goede houding of actie voor mij?