

DAGELIJKSE OEFENING – INTRODUCTIE

013

DOEL

Deze oefening gaat over

1. Het bewust worden van je gevoelens, je gedachten, je lichaam en ...
2. Verwerken van bovenstaande
3. Het “leegmaken van de symbolische emmer”
4. Je bevrijden van blokkerende emoties
5. Het loslaten van piekeren
6. Preventief werken aan hoe je je voelt/je welbevinden
7. Het streven naar innerlijke rust en/of ruimte in je hoofd.

WERKWIJZE

Neem een leeg blad papier en breng je aandacht naar binnen.

- Noteer in stilte alles wat op dit moment in je omgaat.
- Overloop hierbij je lichaam, je gedachten, je gevoelens, ...
- Noteer in steunwoorden of metaforen wat je waarneemt
- Doe dit tot het innerlijk rustig is, tot je innerlijke rust ervaart

Deze oefening heeft invloeden van focussingtechnieken (Gendlin).

Bekijk ook zeker het filmpje met uitleg over deze oefening.

KORT VOORBEELD

“...Veel gedachten, spanning in mijn hoofd, ik moet sneller werken, krijg ik het wel gedaan, gaat het wel lukken, een gevoel van misselijkheid, hoofdpijn, een kwaadheid en doorzettingsvermogen, zorgen om mijn kinderen, zo bezorgd om mijn kids, buikpijn van de stress, nekpijn, wenen, ik moet nog zoveel doen en alles duurt zo lang, krachtig en blij, veel verandering, eindelijk verandering, spanning in mijn schouders, ... “