**DE DRIE MINUTEN ADEMPAUZE – ANNELIES**

Dit is een drie minuten ademruimte waarin we in drie minuten tijd contact gaan maken met het hier en nu

Maar eerst ga je rechtop zitten

Rug recht

Een open alerte houding

En leg iets van een zachte vriendelijkheid in je aandacht voor dit moment

En **in minuut 1** gaan we **bewust zijn van wat er zich in onze binnenwereld afspeelt**

Misschien zijn dat **lichamelijke sensaties**

Of **gedachten** die nog in je spelen

Misschien komen met die gedachten ook **emoties** mee

Bekijk dit samenspel van gedachten, emoties en lichamelijke sensaties

En in **minuut 2** gaan we onze aandacht verzamelen bij de **ademhaling**

Voel je ademhaling heel bewust

En van moment tot moment volg je die ademhaling minutieus met een warme aandacht

En je aandacht schiet misschien terug elders heen

En dat merk je op

Je kan dat even benoemen waar je aandacht heen gegaan was

En dan breng je die aandacht vriendelijk terug naar die adem

En in **minuut 3** gaan we de aandacht uitbreiden van de ademhaling naar de sensaties van het **hele lichaam**

Hou je aandacht open in je hele lichaam

En zie of er iets is dat je kan waarnemen aan lichamelijke sensaties

En breid dan ook je aandacht uit van je lichaam naar **de ruimte rondom**

En zo kan je de aandacht die je net gecultiveerd hebt, meenemen doorheen je dag.