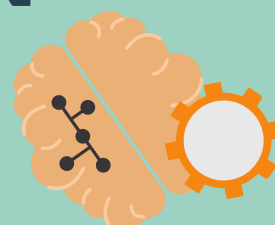




ZO ONDERBREEK JE PIEKERGEDACHTEN

De 5-4-3-2-1 oefening



FOCUS OP HET NU

Focus je aandacht op het huidige moment

piekergedachten gaan vaak over iets in het verleden of heden waar we geen controle over hebben. Dat stimuleert machteloosheid. Het enige waar je wel iets mee kan doen, is het huidige moment. Richt je aandacht daarop!

GEBRUIK JE ZINTUIGEN

Je zintuigen zijn de deur naar het huidige moment

Je zintuigen geven je toegang tot het huidige moment. Ruiken, zien, horen, voelen, smaken gebeuren nu. Wanneer je met je aandacht naar deze zintuigen toegaat en hen gebruikt, bevind je je in het huidige moment



Benoem 5 dingen die je ziet

Benoem 5 objecten die je ziet in jouw omgeving en beschrijf een detail ervan. Je mag geen oordeel vellen, enkel zuiver observeren.

bijv. Ik zie een grijze laptop met een zwart scherm.



Benoem 5 dingen die je hoort

Luister aandachtig en ga met je aandacht naar de geluiden die je hoort. Blijf er even bij en benoem het geluid. Dit kunnen geluiden uit je omgeving zijn, geluiden die je zelf maakt of geluiden vanuit je lichaam zijn.

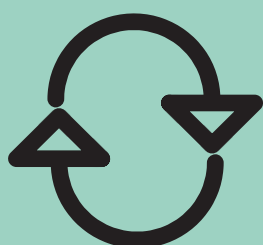
bijv. een auto, mijn ademhaling,...



Benoem 5 dingen die je voelt

Gebruik je tastzin en benoem 5 dingen die je fysiek kan voelen met of in je lichaam.

vb. ik voel mijn tong in mijn mond, ik voel de rugleuning van de stoel, ik voel mijn bril op mijn neus,...



Herhaal voor 4, 3, 2, 1

Evalueer hoe je je voelt en vind dit oké