

## ZINTUIGEN OEFENING

Eén van de manieren om het stressniveau in goede banen te leiden, is om de aandacht naar het hier en nu te brengen. Hier zijn verschillende methodes voor en de zintuigen zijn daar ook één van. Deze oefening kan je op elk moment en in elke omgeving inzetten. Tijdens het Incheck moment, maar ook wanneer een deelnemer hoog in zijn stressniveau zit. Dan kan je hem helpen door samen aandacht te geven aan de zintuigen. Daarmee kan de deelnemer het 'verhaal' waar hij zich mee bezighoudt naar de achtergrond brengen en zich concentreren op waar hij zich nu bevindt.

- **Wat zie je?** Kijk om je heen. Identificeer **vijf** dingen die je ziet. Denk er niet te lang over na; registreer gewoon de eerste vijf dingen die je opvallen.
- **Wat hoor je?** Nu ga je luisteren. Identificeer de eerste **vier** dingen die je hoort. Als je toevallig op een plek bent waar het heel stil is, luister dan naar het geluid van je ademhaling. Je kunt ook zelf een beetje geluid maken, bijvoorbeeld door te neuriën of met je vingers op je knieën te tikken.
- **Wat voel je?** Nu richt je je aandacht op **drie** dingen die je kunt voelen. Misschien is het simpelweg het gevoel in je handen op dit moment. Zijn ze warm of koud? Misschien voel je juist de kleren tegen je huid, of je sokken rond je voeten. Strek je arm en raak iets aan. Onderzoek de textuur van hetgeen dat je aanraakt.
- **Wat ruik je?** Nu ga je **twee** dingen verkennen die je kunt ruiken. Afhankelijk van waar je bent, is dit niet altijd even makkelijk. Als de geuren in je omgeving niet sterk genoeg zijn om te identificeren, kun je bijvoorbeeld aan je eigen kleding ruiken. Of misschien ruik je de geur van je eigen bodylotion, of de geur van je wasverzachter. Je zult al snel merken dat er meer te ruiken is dan je aanvankelijk had gedacht.
- **Wat proef je?** Tot slot identificeer je **een** smaak in je mond. Misschien kun je nog proeven wat je voor het laatst hebt gegeten of gedronken. Of proef je de smaak van je tandpasta. Beweeg je tong door je mond en langs je lippen en richt je focus op hetgeen dat je proeft.

Welk verschil merk je op in jezelf voor en na het doen van deze oefening?

De volgende keer dat je opdringerige gedachten voelt opkomen en wilt voorkomen dat je wordt meegesleurd door je eigen doemdenkerij, hoef je slechts één ding te onthouden: 5-4-3-2-1.

5 - dingen die je ziet  
4 - dingen die je hoort  
3 - dingen die voelt  
2 - dingen die je ruikt  
1 - ding die je proeft

} = Terug naar het hier en nu