

ZINTUIGEN OEFENING

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. De stress wordt vaak veroorzaakt door iets dat (net) gebeurd is of iets waar hij zich (ernstig) zorgen over maakt. Hij is dus óf bezig met het iets uit het verleden óf met wat er in de (nabije) toekomst eventueel kan gebeuren. Op dat moment is het belangrijk om hem terug te brengen naar het hier en nu. De zintuigen helpen hierbij en ik neem je mee door 5 stappen. Neem ruim de tijd voor iedere stap:

5. Wat zie je? Kijk eens om je heen en merk eens **vijf** dingen op die je zoal ziet. Denk er niet te lang over na; registreer gewoon wat je opvalt. Voor je, achter je, boven je, onder je, op ooghoogte, draai je maar om als je dat fijn vindt....En kies dan 1 ding waarvan je merkt: "Hé, dat vind ik wel fijn om naar te kijken."....Laat je ogen daarop rusten.

4. Wat hoor je? Ga luisteren en noem de eerste **vier** dingen die je hoort.... Als je toevallig op een plek bent waar het heel stil is, luister dan bijvoorbeeld naar het geluid van je ademhaling. Je kunt ook zelf een beetje geluid maken door te neuriën of met je vingers ergens op te tikken.

3. Wat voel je? Noem dan nu **drie** dingen die je fysiek kunt voelen. Misschien is het simpelweg het gevoel in je handen op dit moment. Zijn ze warm of koud? Misschien voel je de kleren op je huid. Strek je arm en raak iets aan. Onderzoek de textuur van hetgeen dat je aanraakt. Het kan ook de wind zijn op je huid.

2. Wat ruik je? Welke **twee** dingen kun je 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, misschien merk je de geur op van je wasverzachter of je eigen bodylotion of je haar. Je zult al snel merken dat er meer te ruiken is dan je in de eerste instantie had gedacht.

1. Wat proef je? Als laatste: merk **één** smaak op in je mond. Misschien kun je nog proeven wat je voor het laatst hebt gegeten of gedronken. Beweeg je tong door je mond en langs je lippen en richt je focus op dat wat je proeft. Een neutrale smaak behoort ook tot de mogelijkheden ;)

Nodig de deelnemer uit om het verschil op te merken voor en na het doen van deze oefening.

De volgende keer dat hij in een gedachtestroom zit en wil voorkomen dat hij in een neerwaartse spiraal terecht komt, hoeft hij 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