

WANDEL MET JE ZINTUIGEN

Uit je hoofd. In je lijf. Bewust aanwezig in de natuur.
Gebaseerd op De Buitenpsychologen (2020).

DOEL

Aankomen in het hier en nu, spanning loslaten, aandacht voor lichaam en omgeving, herstel.

HOE WERKT HET?

Loop in normaal tempo. Pauzeren mag als dat prettig voelt. Focus stap voor stap op je zintuigen:

1. BEWEGEN

Voel je voeten, je benen, je rug, je gezicht.

Hoe beweegt je lichaam?

Waar voel je spanning of ontspanning?

2. ADEM

Voel hoe je adem binnenkomt (warm/koud), hoe borst en buik bewegen.

Merk je geuren op?

3. VOELEN (TAST)

Voel de wind, zon, regen, je kleding.

Wat valt op aan je huid?

4. LUISTEREN

Hoor je nabije en verre geluiden?

Laat alles binnenkomen zonder oordeel.

5. KIJKEN

Kijk bewust om je heen.

Wat zie je voor, naast en achter je?

Waar gaat je aandacht naartoe?

TIPS EN REFLECTIE

Alleen of samen. Duur: ca. 10-20 min. Foto maken van iets wat je raakte?

Wat viel mij op? Wat neem ik mee naar mijn werk of dagelijks leven?