

DAGELIJKSE SITSPOT

Even stilstaan. Even niets hoeven. Aandacht voor nu.

DOEL

Rustmoment creëren in de dag. Aarden, vertragen en bewust zijn van jezelf en je omgeving. Herstel bevorderen.

HOE WERKT HET?

Kies een plek waar je 5-10 minuten rustig kunt zitten (binnen of buiten).
Zit stil. Voeten op de grond, rug recht, handen ontspannen op schoot of benen.

1. VOEL JE LICHAAM

Voel je voeten op de grond.

Voel je ademhaling: borst, buik, neus, mond.

Merk op waar je spanning voelt en waar het ontspannen is.

2. GEBRUIK JE ZINTUIGEN

Horen: Welke geluiden zijn er dichtbij? Ver weg?

Voelen: Voel je wind, zon, regen, kleding?

Ruiken: Welke geuren neem je waar?

Zien: Kijk zonder oordeel om je heen. Wat valt op?

3. REFLECTIE (KORT)

Hoe voel ik me nu?

Wat neem ik mee uit dit moment?

TIPS

Kies een vaste plek, dan wordt het makkelijker een gewoonte.

Alles mag: geen goed of fout.

5-10 min is voldoende.

Bron: gebaseerd op buitenpsychologische methoden en ACT