

We leven in een tempo waarin alles tegelijk gebeurt. Je denkt dat “gewoon doorgaan” de oplossing is. Maar de waarheid is: hoe harder je rent, hoe sneller je grip verliest.

AARDEN IN 4 STAPPEN

DUURT: 3-5 MINUTEN

STAP 1

ZIT EN VOEL

Ga rechtop zitten, voeten plat op de grond, handen losjes op je schoot.

Sluit eventueel je ogen.

Voel het contact van je voeten met de vloer en je lijf met de stoel.

STAP 2

Adem en zak in je lijf

Breng je aandacht naar je ademhaling.

Adem rustig in door je neus (4 tellen) en uit door je mond (6 tellen).

Stel je voor dat je adem helemaal naar je buik gaat en je daar verzacht.

STAP 3

Laat gedachten voorbijdrijven

Je hoofd blijft vaak malen. Dat is oké.

Stel je voor dat je gedachten wolkjes zijn die voorbijdrijven. Jij hoeft er niks mee, alleen kijken en laten gaan.

STAP 4

Veranker jezelf

Voel hoe je stevig zit. Stel je voor dat er wortels vanuit je voeten de grond in groeien. Je staat stevig, je ademt rustig, je hoofd is helder.

**NA EEN PAAR MINUTEN MERK JE DAT JE MEER IN BALANS BENT,
MET MEER FOCUS EN ENERGIE OM VERDER TE GAAN.**