

Ben ik ingecheckt of uitgecheckt

Incheckoefening

Stap 1

Ga bewust zitten op je stoel en sluit je ogen, geheel of gedeeltelijk. Je voeten en je zitvlak zitten prettig ver weg van je volle hoofd.

Neem even de tijd om op te merken

- Hoe je zitvlak contact maakt met de stoelzitting;
- Hoe je voeten contact maken met de vloer.

Stap 2

Check in bij jezelf

- Welke stemming heb ik?
- Welke gedachten heb ik?
- Welke gevoelens ervaar ik?
- Hoe voelt mijn lichaam (gespannen of ontspannen)?

Stap 3

Ga terug met je aandacht naar de basis van je lichaam; je zitvlak en je voeten.

Neem nog even de tijd om je aandacht hier te laten rusten.

Stap 4

Geef woorden aan hoe het met jou is op dit moment: ben ik onder de lijn of boven de lijn? Wat heb ik nu nodig om in deze situatie goed te zorgen voor mezelf?

Open je ogen en handel naar wat je nodig hebt.