

De EmotieGids

Voor Rust én Levenslust

Zo Binnen Zo Buiten

Hoe hou je contact met je binnenwereld, terwijl je je beweegt in de buitenwereld..?

Oefening

Hou je aandacht zoveel mogelijk gericht op de sensaties in je lichaam, terwijl je je in de buitenwereld beweegt.

Verandert er iets van binnen, bij prikkels uit de buitenwereld? Denk bij prikkels bijv aan geluiden, oogcontact, weersinvloeden, geuren, smaken, ...?

Stel jezelf de vraag

- ★ *Hoe reageert m'n lichaam als ik mensen hoor praten...?*
- ★ *Wat merk ik op als ik in de natuur ben?*
- ★ *Kan ik mijn lichaam voelen als ik naar een spannende film kijk?*
- ★ *Wat gebeurt er in mij als er plots iets veranderd?*
- ★ *Wat voel ik als ik een pasgeboren baby hoor huilen?*

Ons lichaam geeft informatie over wat er nodig is in zo'n situatie. *Heb je de neiging om iets te willen veranderen? Wil je afstand nemen? Wiebelen je benen in de stoel?*

Geef toe aan die impuls en speel daar 's mee. Merk op hoe dit weer een nieuwe sensatie oproept.

Word nieuwsgierig naar wat er in jou gebeurt, als een ontdekkingsreiziger. Speel mee in de film van jouw leven, zonder oordeel. Krijg je een impuls van binnenuit? Volg die eens en merk op hoe je je daarna voelt.

Je mag spelen! Gooi jezelf in het avontuur van jouw leven!