

Een minivakantie voor je hersenen.

In deze thuisopdracht is het de bedoeling dat je buiten een stukje gaat wandelen en bij voorkeur in het bos of een rustige omgeving. Het is de bedoeling om jezelf bewust te worden van wat je ervaart tijdens die wandeling. Ben je in staat contact te maken met je lichaam en je aandacht in het hier en nu te houden.

1. Ga stil staan en kijk of je de volgende dingen kunt voelen:
 - De wind
 - Je hartslag
 - De temperatuur
 - Je ademhaling
 - Waar staat de zon
 - Waar ervaar je spanning in je lichaam?
 - Wat hoor je om je heen?
 - Wat voor gevoel geeft deze oefening je?
2. Kijk om je heen en welke verschillende vormen kan jij ontdekken?
3. Ga op zoek naar voorwerpen die je interesse wekken. Welke zijn dat voor jou?
4. Ga op zoek naar een plek waar jij je veilig en fijn voelt. Wat zorgt ervoor dat jij je daar goed voelt.
5. Kan je zachtjes tegen jezelf praten? Hoe voelt dat?
6. De natuur staat vol met metaforen en symboliek voor het leven. Welke metaforen en symbolieken zie jij?

Wij wensen je een fijne mini vakantie :-)