

Met deze oefening kan je binnen 3 minuten al wat rustiger zijn.
Je kan onderstaande oefening lezen of verder scrollen naar beneden.

Daar kan je doorklikken voor een filmpje dat jou met een stem begeleid.

3 MINUTEN OEFENING



minuut 1

Ga zitten

Indien mogelijk met rechte rug, kin omhoog, voeten plat op de grond, handen in schoot, maar toch gemakkelijk. Sluit eventueel ogen.



Merk op welke gedachten je hebt, hoe jouw stemming is, wat je voelt (ongemak, pijn, ...).



minuut 2

Adem

Concentreer je op je ademhaling. Verander er niks aan. Voel hoe de lucht langs jouw neus naar binnen gaat, hoe je buik uitzet en terug ontspant. Denk eventueel 'in ... uit ... in ... uit ...'



Je zal merken dat je snel terug aan andere dingen denkt, dat je afgeleid bent. Daar is niks mis mee. Keer dan vriendelijk terug naar jouw ademhaling.



minuut 3

Laat het er zijn

Breid je aandacht terug uit naar heel jouw lichaam en alles rond jou. Als je iets voelt, laat het gewoon zijn.



Je kunt er met elke inademing naar toe ademen, en bij elke uitademing weer van weg. Stel je helemaal open voor wat er is, prettig of onprettig, en zeg tegen jezelf: "Laat het er maar zijn."



[klik op de afbeelding om naar het filmpje te gaan](#)

#corona-kalmeren

Dit delen:

- [Klik om te delen met Twitter \(Wordt in een nieuw venster geopend\)](#)
- [Klik om te delen op Facebook \(Wordt in een nieuw venster geopend\)](#)