

## Oefening

### "Luister naar je hart en geef het wat het nodig heeft"

Leg een hand op je hart en een hand op je buik

Haal diep adem

Voel hoe de lucht letterlijk je lijf in komt

Voel de beweging van je lichaam onder je handen, hoe je buik een beetje uitzet op de inademing, en je navel meer in de richting van je ruggengraat gaat op de uitademing.

Letterlijk jezelf weer voelen De rust in je lijf laten komen

Herhaal dit nog twee keer

Gun jezelf de tijd, om alleen maar te focussen op die ademhaling

Sluit je ogen

Je kunt nu beide handen op je hart leggen en met je aandacht helemaal in je hart zakken

Vraag dan aan jezelf: waar heb ik nu behoefte aan?

Wat is het eerste woord dat in je opkomt? Schrijf dit eventueel op.

Vraag vervolgens aan jezelf:

Wat is de eerste kleine stap van 10 - 20 minuten die ik kan zetten om mezelf dat te geven?

Kijk dan op welke manier je dit vandaag aan jezelf kunt geven.

Herhaal deze oefening dagelijks