

Even terug naar *jezelf*

Vijf minuten om tot rust te komen, op papier begeleid.

DUUR

5 minuten

WAT JE NODIG HEBT

Dit blad en een plek waar je even ongestoord bent.

HOE

Ogen open mag. Stoppen of overslaan mag altijd.

Soms is er geen groot probleem, maar toch geen rust. Je lijf staat aan en je aandacht zit overal behalve bij jou. Deze oefening vraagt niets te bereiken. Je merkt alleen op wat er al is.

VOORDAT JE BEGINT

Je hoeft je adem niet te veranderen. Je hoeft niets los te laten of anders te voelen. Voelt iets onprettig, dan kun je je ogen open houden, een stap overslaan of stoppen.

DE OEFENING

1

Voeten en zitten 1 minuut

Voel je voeten op de grond en het gewicht van je lichaam op de stoel. Merk op waar je lichaam steun krijgt.

2

Je adem, zoals die is 1 minuut

Merk op waar je je adem het duidelijkst voelt. Je hoeft er niets mee te doen. Dwaalt je aandacht af? Merk het op en kom zacht terug.

3

Spanning opmerken 1,5 minuut

Loop in gedachten langs je voorhoofd, kaken, schouders, handen en buik. Zeg bij spanning alleen: "Daar is spanning." Je hoeft het niet te veranderen.

4

Kijk om je heen 1 minuut

Benoem in gedachten drie dingen die je ziet, twee dingen die je hoort en één ding dat je voelt, zoals de stof van je kleding.

5

Rond rustig af 30 seconden

Zeg zacht: "Ik ben hier." Rek je even uit en kijk de ruimte rond.

VIJF KORTE VRAGEN

1 Waar merkte je de meeste spanning?

2 Wat zag of hoorde je?

3 Wat is anders dan vijf minuten geleden? Ook “niets” is een antwoord.

4 Wat heeft dit moment van jou nodig?

Bijvoorbeeld water, beweging, stilte of een pauze.

5 Wat doe je als eerste na deze oefening?

EEN RUSTIGE AFSLUITING

Werd het niet rustiger? Ook dat is goed. Je hebt jezelf even opgemerkt, en dat is genoeg voor nu.

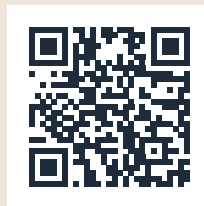
DE WEG NAAR ZELFLIEFDE — WIEBETWEEPUNT.NL

Meer gratis hulpmiddelen voor een rustiger, vriendelijker begin van je dag vind je op de website.

dewegnaarzelfliefde.nl

Wie meer verdieping zoekt: het boek De weg naar zelfliefde verschijnt in december 2026. Reserveren is gratis en vrijblijvend:

dewegnaarzelfliefde.nl/reserveren



Scan voor de website

Dit is een hulpmiddel voor zelfreflectie en geen vervanging voor professionele hulp. Heb je het zwaar? Praat met je huisarts of met iemand die je vertrouwt. Bij acuut gevaar bel je 112. Heb je gedachten aan zelfdoding, bel dan 113 (gratis) of chat via 113.nl.