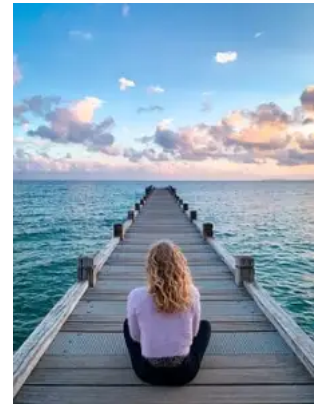
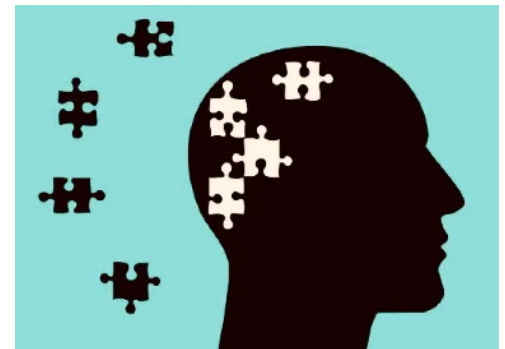


Oefenblad ruimte maken

1. Kijk eens hoe je erbij zit.
2. Wat zit er in de weg om volledig in het hier en nu te kunnen zijn?
3. Wordt je aandacht nog door andere dingen gegrepen. Laat ze één voor één de revue passeren en parkeer ze dan.



4. Parkeren en ruimte maken:
 1. Je kan ze één voor een parkeren op een plek in de ruimte waar je nu bent. Bvb je kan je inbeelden dat je ze op tafel legt.
 2. Of je kan ze opschrijven.
 3. Of je kan een voorwerp nemen en dat virtueel of ergens in de ruimte parkeren met indien nodig de belofte om er later naar terug te keren.



5. Check nu eens bij jezelf of je zonder al die dingen echt in het hier en nu aanwezig kan zijn. Gronding maken

6. Ga dan zitten in dit hier en nu

- **zonder toevoegingen:**

- zonder iets te moeten doen
- zonder verwachtingen
- zonder oordelen
- zonder analyseren

- **stil worden**

- met een *open* interesse, nieuwsgierig
- met een kwaliteit van *zachtheid*, *vriendelijkheid* naar jezelf
- tijd nemen om eens een echte pauze te nemen
- open zijn en ruimte geven, ontspannen openvloeien met je gewaarzijn hier en nu, van moment tot moment

