

# Oefenblaadje: terugkeren naar het hier en nu

In deze oefening gaan we aandacht geven aan het directe hier en nu, rondom ons.

## Zien

Kijk en zoek 5 **rode objecten**

- En daar eventjes naar te kijken,
- te zien welke verschillende schakeringen rood er kunnen zijn, rood of bordeaux misschien.

En zo kan je ook drie tot vijf **blauwe objecten** zoeken in je omgeving.

- En benoem dan ook deze objecten.
- En laat jezelf toe daar eventjes naar te kijken.
- De vorm ervan,
- de lichtinval,
- de schakeringen van de kleuren,
- het contrast met andere objecten.

En dan kan je ook eens opzoek gaan naar **natuurlijke objecten**. Zoals een stuk hout. Of een bloem, een plant, een kamerplant. Of een boom buiten, of de lucht. Een vogel.

- En je kan jezelf dan ook eventjes verbinden met dat natuurlijk object.
- Hoe valt het licht er op, wat is zijn textuur, wat is de precieze kleur.
- Je hebt verschillende schakeringen groen in een plant.
- Wat is de vorm.

En dan kan je ook eens zoeken naar **gele objecten**. Of witte objecten.

## Voelen/tastzin

En je kan ook verbinding maken met het hier en nu door **je aandacht in je voeten te centeren**.

- Voel het contact tussen je voeten en de grond.
- En je kan even met je tenen wiebelen om het beter te voelen
- of je voeten eventjes laten tikken op de grond.

Of je kan ook contact maken met je lichaam door **je hand op je knieën te leggen**.

- Of je handen in elkaar te leggen en de warmte van je handen te voelen.
- Je kan ook eventjes knijpen in je hand. Om contact te voelen met het hier en nu.

Of soms kan het ook deugd doen om **je hand eventjes op je hart** te leggen.

- En eventjes heel goed invoelen hoe de warmte van je hand je hart aanraakt.
- Voel hoe de warmte van je hand op je hart ligt. En laat jezelf toe op die manier contact te maken met een soort van **innerlijke warmte**.
- Een soort van liefde in jezelf, **liefdevolle vriendelijkheid naar jezelf** toe.

## **Veiligheid en liefdevolle vriendelijkheid**

Of daar kan soms ook een **beeld bij helpen** dat je jezelf omzwachteld met liefdevolle warmte.

Dat je jezelf induffelt in een soort van warme jas, een warm deken.

Het beeld van een warm haardvuur en een warme chocolademelk kan daar soms bij helpen.

Of misschien heb jij wel een andere **veilige plek** die je kan omringen.

En je gevoel van gedragenheid geven, een gevoel van veiligheid.

## **Wat heb ik nu nodig?**

En vooraleer dat je deze oefening afrond, kan je eventjes **stilstaan bij wat je nu zou kunnen helpen om contact te houden met het hier en nu**.