

OPDRACHT 6

7

GELUKSWANDELING HASSELT

Laten we afronden met een oefening waarvoor we al onze zintuigen moeten gebruiken. Dit kan je helpen als je gefrustreerd bent of om het piekeren te stoppen en graag wat rust wil vinden.

Voordat je begint is het belangrijk om even stil te staan bij de hoeveelheid spanning die je in je lichaam voelt. 0 is 'volledig ontspannen', 10 stelt 'extreme spanning' voor.

Laten we van start gaan!

Benoem 5 dingen die je **ZIET**

Benoem 5 dingen die je **HOORT**

Benoem 5 dingen die je **VOELT**

We doen nu op dezelfde manier verder.

Probeer nu te focussen op 4 dingen, dan op 3, 2 en tot slot 1 ding.

Probeer wel telkens andere dingen op te merken. Geen probleem als dat niet mogelijk is.

Focus je dan gewoon op de dingen die je wél kan opmerken.

Hoe voel je je nu? Heb je meer of minder spanning?

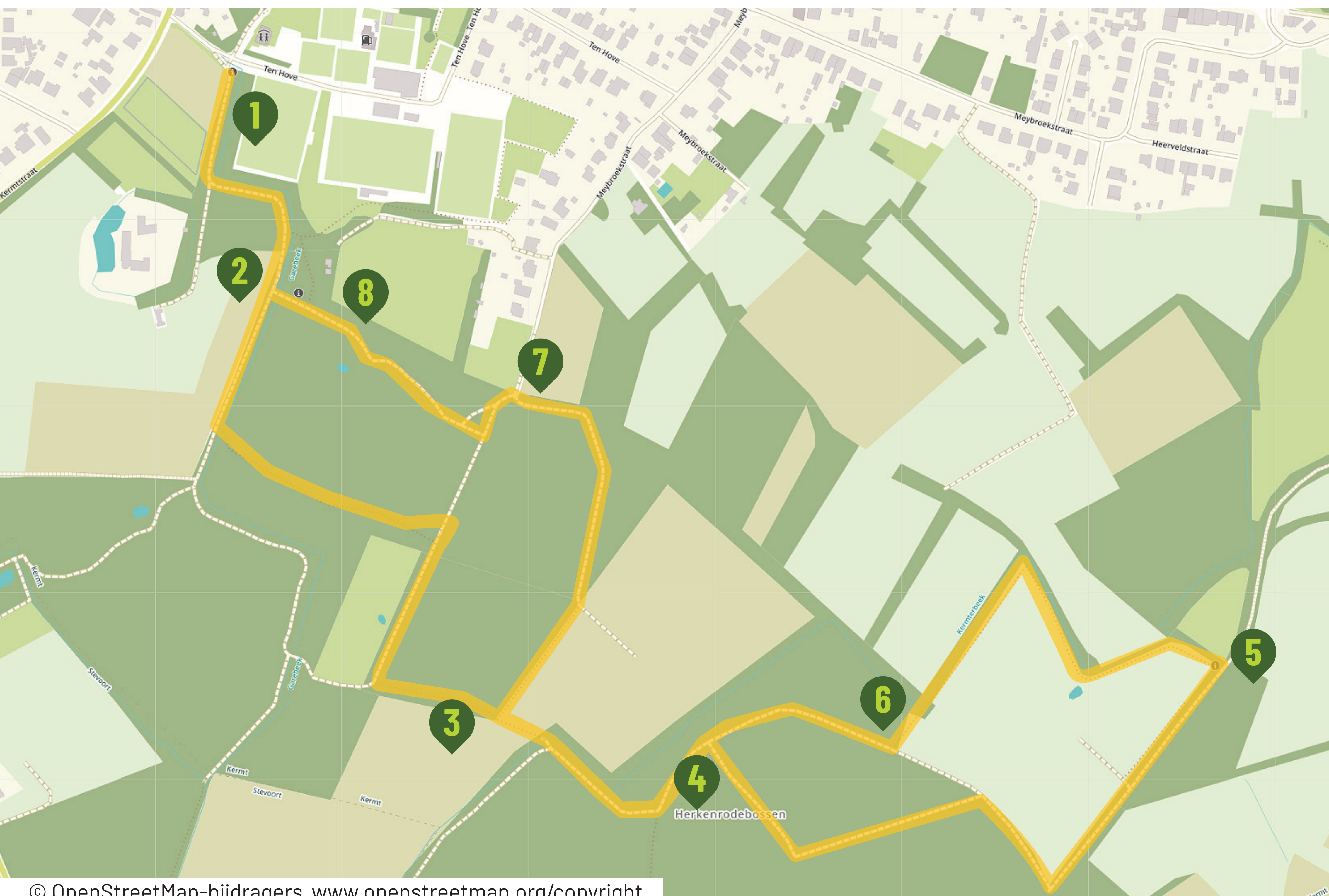
Gelukstip:

Deze oefening is perfect om toe te passen als je gaat wandelen of buiten geniet van het mooie weer. Want weet je nog: oefening baart kunst.



Staat er een bank in de buurt?

Neem plaats en bouw aan je geluk.



GELUKSWANDELING HASSELT

Even stilstaan om vooruit te kunnen gaan