

Drieminutenscan



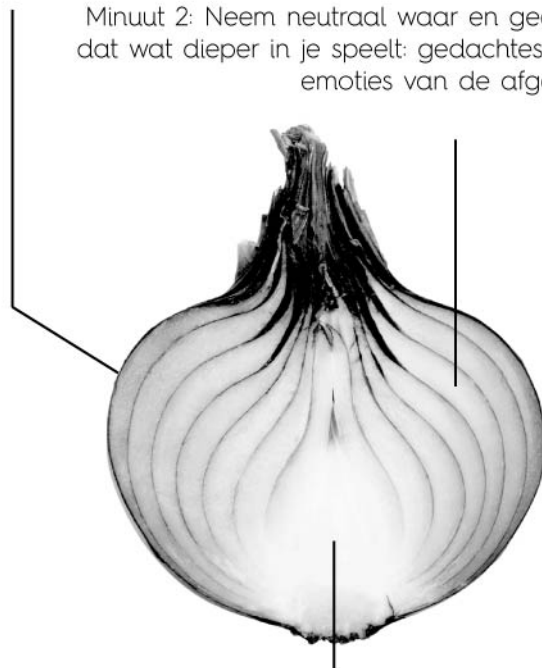
Doel: Heeft de denk-maalstroom je in zijn greep en ben je toe aan een reset? Wil je weten hoe je ervoor staat? De drieminutenscan is hiervoor een eenvoudige en krachtige oefening.

Instructies: Zet steeds je timer op één minuut en neem gedurende die minuut waar zoals hieronder beschreven. Er is niet een goede manier van waarnemen. Ook als het je niet lukt om de beschrijving precies te volgen geeft dat je inzicht en trekt het je naar het hier&nu. De meeste mensen ervaren weliswaar dat dit specifieke waarnemen elke keer makkelijker, natuurlijker en krachtiger wordt. Hou vol.

drieminutenscan

Minuut 1: Neem neutraal waar en geef ruimte aan dat wat oppervlakkig speelt: gedachtes, sensaties en emoties van nu en de afgelopen uren.

Minuut 2: Neem neutraal waar en geef ruimte aan dat wat dieper in je speelt: gedachtes, sensaties en emoties van de afgelopen dagen.



Minuut 3: Activeer de ademsteun in je buik, ontspan in je hartstreek. Breng deze beide in lijn met elkaar. Haal nu rustig en licht adem. Neem bewust de lijfelijke kant waar van: ruimte, rust, kracht, stabiliteit en verbinding.
