

Werkblad ruimte geven aan gedachten

Oefen de komende twee weken met de vijf oefeningen om ruimte te geven aan je gedachten. Schrijf voor elke oefening op hoe je deze hebt ervaren. Ging het moeilijk of makkelijk? Wat bracht het je?

Laten zijn in gewaar zijn

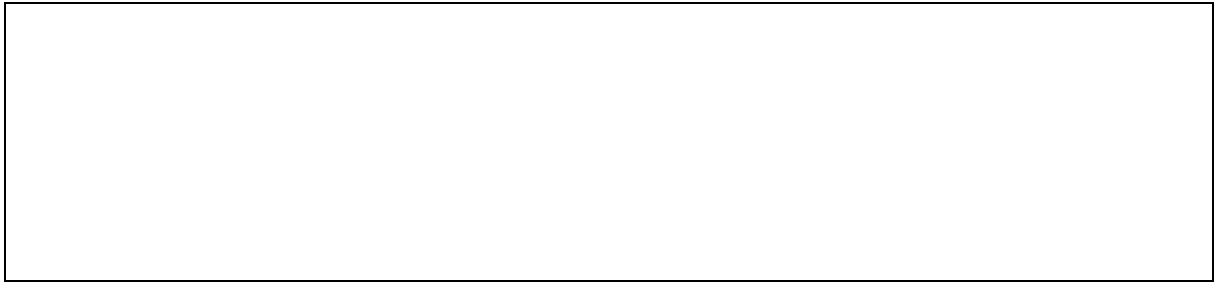
Sluit je ogen. Breng je aandacht naar het voelen van het in- en uitademen. Je bent helemaal hier, zonder iets te moeten doen. Gedachten zullen komen. Je hoeft ze niet te veranderen. Je geeft jezelf toestemming het denken te ervaren. Benoem dit proces met een zekere verwondering: 'O ja, denken!'. Als er zich geen gedachten aanbieden, blijf je gewoon bij je adem.

Benoemen

Gedachten tonen zich vaak als 'innerlijke prater'. Je kunt je gedachten benoemen met 'praten, praten...'. Gedachten kunnen zich ook aanbieden als beelden. Benoem ze dan met 'zien' of 'kijken'. Op nog andere momenten zul je niet duidelijk zien of er nu gedachten of beelden zijn. Er is een subtiele informatieverwerking aan de gang. Benoem deze ervaring als 'subtiel'.

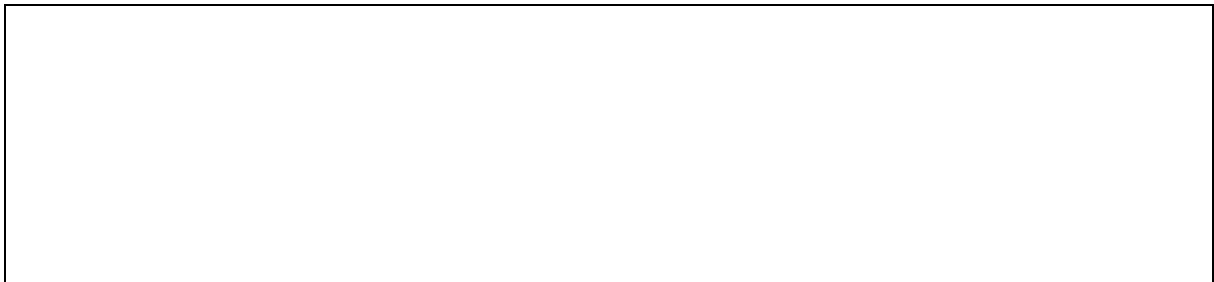
Een leeg scherm

Sluit je ogen. Breng je aandacht naar het voelen van de golven van je adem. Blijf rustig in het gewaar zijn van je ademende lichaam. Beeld je in dat je in een bioscoop zit. Je kijkt met een open, zachte blik naar een leeg scherm. Wacht tot de gedachten op het doek verschijnen. Kijk ernaar. Je hebt niets anders te doen dan te zien hoe gedachten komen op dit scherm en dan weer verdwijnen. Als er niets komt, komt er niets.



Wolken in de hemel

Gedachten kun je ook zien als wolken in de hemel. Verbind je met de openheid van de hemel. Wolken komen en wolken gaan. Soms blijven ze iets langer, uiteindelijk verdwijnen ze weer. Soms zijn ze wit, soms grijs. Als er veel donkere wolken zijn, herinner je dan ook het blauw van de hemel.



De piekerstoel

Een oefening voor wie veel piekert! Plan een piekermoment, bijvoorbeeld van 8.00 – 8.15 uur. Als je piekert op een ander moment, zeg je: 'Later.' Zit je eenmaal op je stoel, geef dan het piekeren alle ruimte die het nodig heeft.

