

1.
Hoe
train
je je
aandacht-
spier?

Ik weet zeker
dat jij het ook kunt!



De kikker is hier, helemaal hier.
Hij is één en al aandacht en laat zich niet snel afleiden.
Hij méerkt wel alle drukte om zich heen, maar
hij reageert er gewoon niet op. Hij blijft kalm en
aandachtig, en zit stil, zo stil als kikkers kunnen
zitten. En... dat kun jij ook.

Ademen

Ademen doe je meestal zonder erbij na te denken. Je merkt het gewoon niet. Het gaat vanzelf. Maar met deze oefening kun je merken dat de lucht naar binnen gaat en weer naar buiten. Aandacht begint met merken dat je ademt.

Ga maar met je wijsvinger over de groene lijnen en adem rustig in... en rustig uit... Rustig in... en rustig uit... Als de lijn omhoog gaat, adem je in en als de lijn omlaag gaat, adem je uit.



Je hoeft niet anders te ademen dan je al doet... Ademen gaat gewoon vanzelf goed.



Aan het eind van de groene lijn ga je weer in de andere richting terug.

Teken je ademhaling

Het is fijn om te merken dat je ademt: als je boos, gestrest of gespannen bent bijvoorbeeld. Door rustig te ademen word je zelf ook weer rustig.

Teken de golven van je ademhaling:

- als je heel druk bent
- als je heel kalm bent
- als je bang bent

*Je kunt geen fouten maken bij het ademen.
Je ademhaling doet het
altijd goed.*