Even terug in het *hier en nu*

Voor een moment waarop je hoofd te vol of je lijf te gespannen is.

DUUR	WAT JE NODIG HEBT	HOE
Ongeveer 5 minuten	Dit blad. Invullen op je scherm of met een pen.	Lees rustig. Stop als iets niet fijn voelt.

Soms raast het in je hoofd en staat je lijf strak als een veer. Je piekert over straks of over wat al gebeurd is, en het moment waarin je nu zit glipt voorbij. Je zintuigen brengen je daar rustig terug.

SPANNING HEEFT SIGNALEN

Wat je merkt	Wat je kunt doen
Je gedachten razen door.	Kijk rond en benoem wat je ziet.
Je schouders staan strak.	Laat ze zakken bij een uitademing.
Je ademhaling zit hoog.	Adem rustig en langzaam uit.

> OM TE ONTHOUDEN
>
> *Je hoeft niets weg te duwen. Je mag gewoon even landen.*

DE OEFENING: DRIE KORTE STAPPEN

1. **Voel de grond** 1 minuut
   Zet beide voeten op de vloer. Voel je gewicht op de stoel en de grond onder je voeten. Je hoeft niets te veranderen.

2. **Ga met je zintuigen naar buiten** 2 minuten
   Noem in gedachten drie dingen die je ziet, twee geluiden die je hoort en één ding dat je voelt, zoals je kleren of de lucht op je huid.

3. **Adem langer uit dan in** 1 minuut
   Adem rustig in door je neus en iets langer uit. Forceer niets. Word je duizelig, adem dan gewoon weer zoals je altijd doet.

VIJF KORTE VRAGEN

1 Wat zorgde ervoor dat je hoofd of lijf zo vol zat? Schrijf het feitelijk op.

2 Waar in je lichaam voelde je de spanning het meest?

3 Wat zag en hoorde je om je heen? Drie dingen en twee geluiden.

4 Wat merk je nu in je lichaam? Hoe klein ook.

Rustiger, hetzelfde of nog onrustig: alles is goed. Er is geen goed of fout antwoord.

5 Wat heeft jouw lichaam nu nodig? Bijvoorbeeld water, bewegen, frisse lucht of een gesprek.

EEN KLEINE AFSLUITENDE STAP

Neem vandaag één keer een kort moment om je voeten op de grond te voelen. Je hoeft er niets mee te bereiken.

DE WEG NAAR ZELFLIEFDE — WIEBETWEEPUNTNUL

Meer gratis hulpmiddelen voor een vriendelijkere blik op jezelf en op de dag vind je op de website.

dewegnaarzelfliefde.nl

Wie meer verdieping zoekt: het boek De weg naar zelfliefde verschijnt in december 2026. Reserveren is gratis en vrijblijvend: dewegnaarzelfliefde.nl/reserveren

Scan voor de website

Dit is een hulpmiddel voor zelfreflectie en geen vervanging voor professionele hulp. Heb je het zwaar? Praat met je huisarts of met iemand die je vertrouwt. Bij acuut gevaar bel je 112. Heb je gedachten aan zelfdoding, bel dan 113 (gratis) of chat via 113.nl.