

## **Oefening vijf dingen opmerken.**

Door deze oefening te doen maak je contact met je omgeving in het hier en nu en stap je even uit je gedachtestroom.

Doe deze oefening enkele malen per dag. Je kan eventueel een melding in je telefoon zetten of een post-it plakken op een plek die je regelmatig ziet, om jezelf er aan te herinneren.

1. Wees even stil.
2. Kijk om je heen en merk vijf voorwerpen op die je ziet.
3. Luister aandachtig en merk vijf geluiden op die je hoort.
4. Merk vijf dingen op die je voelt aan de buitenkant van je lichaam.

Verplaats je aandacht vervolgens naar dat wat je aan het doen bent.

(bron: Valstrik van het geluk. R. Harris)