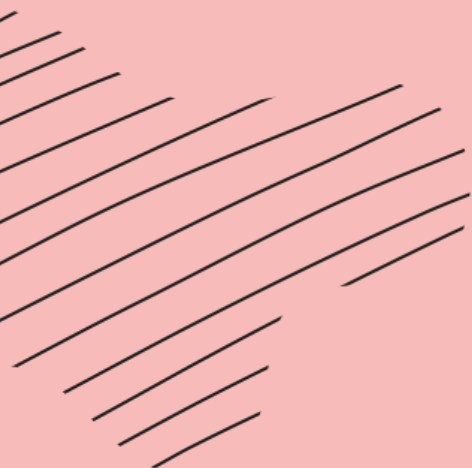
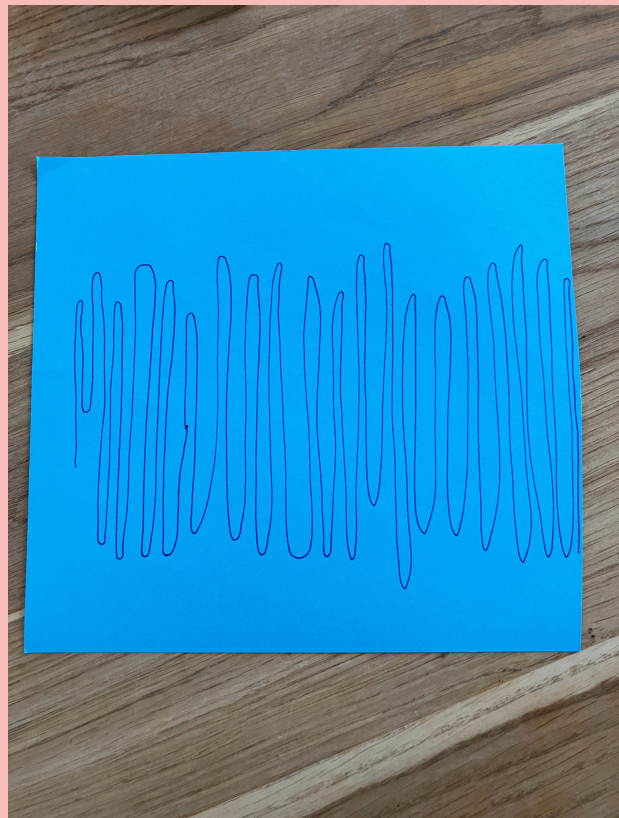
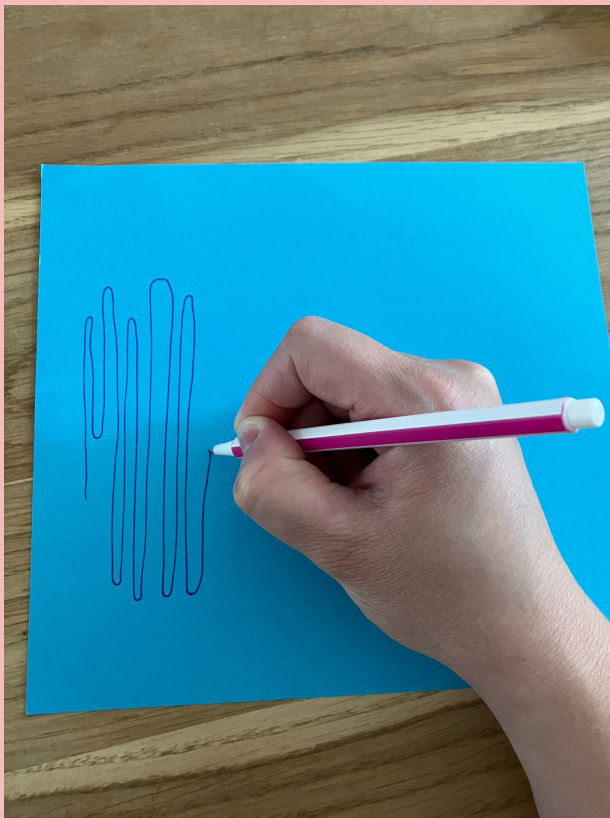


OPTIE 1: TEKEN JE ADEMHALING

Pak een vel papier en een pen/potlood/stift.

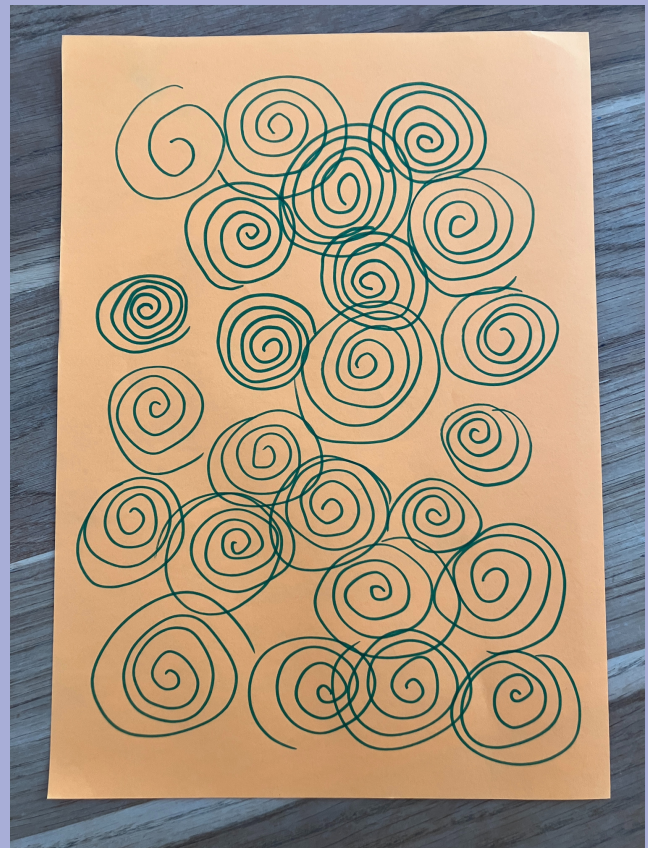
Teken een lijn omhoog bij het inademen. Teken een lijn naar beneden bij het uitademen.

Focus je op je lijnen tekenen en probeer alle andere gedachten en geluiden geen aandacht te geven.



OPTIE 2: TEKEN JE ADEMHALING (2)

Pak een vel papier en een pen/potlood/stift.
Tekenen een spiraal tegen de klok in bij het inademen.
Tekenen een spiraal met de klok mee bij het uitademen.
Focus je op je tekeningen en probeer alle andere gedachten en geluiden geen aandacht te geven.

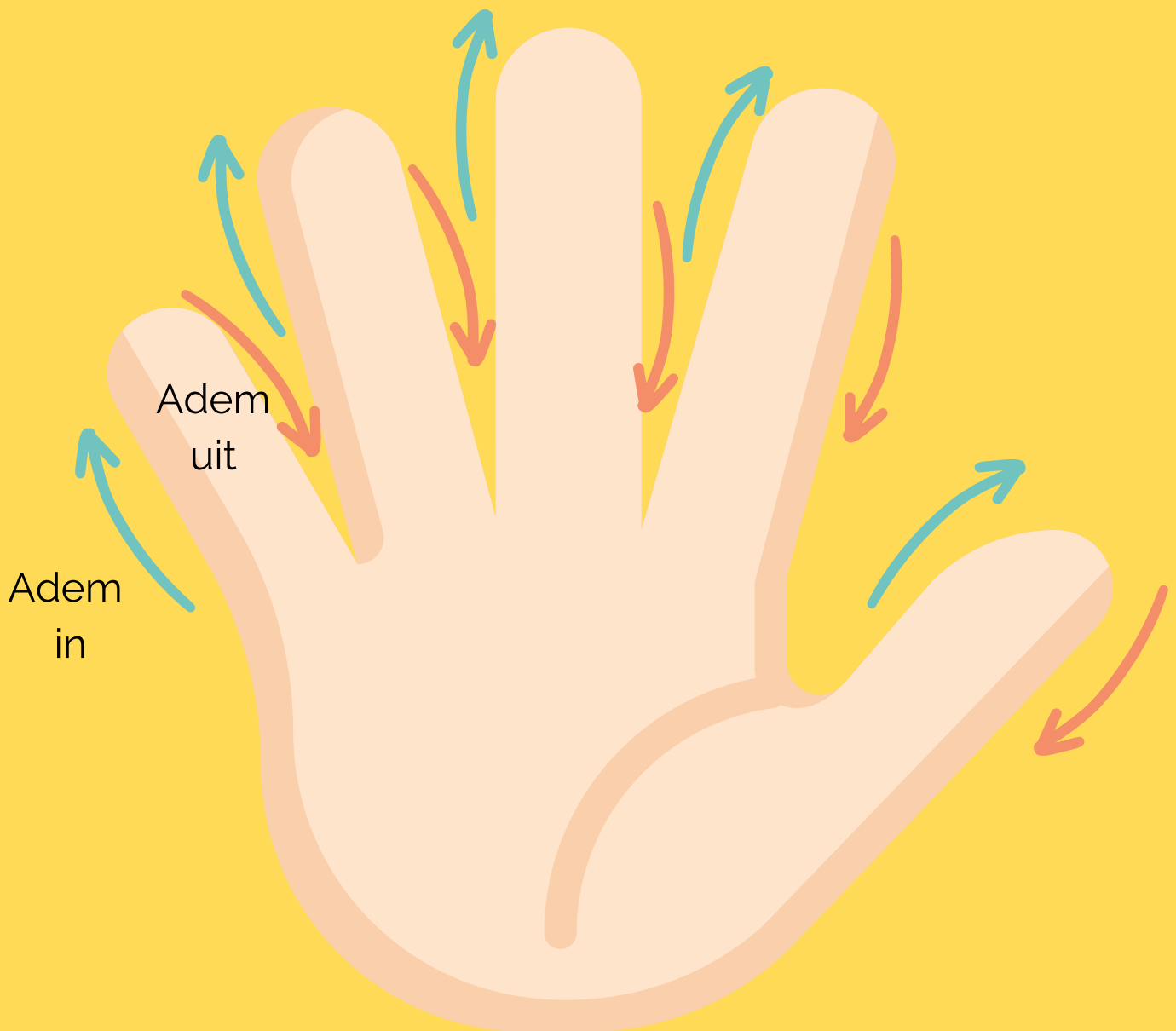


OPTIE 3: BLOEM RUIKEN & KAARS UITBLAZEN



Deze diepe ademhaling kun je doen zonder dat je iets nodig hebt. Sluit je ogen. Doe alsof je aan een heerlijke bloem ruikt, en adem dus in. Doe daarna alsof je een kaars uitblaast, en adem dus uit. Probeer diep mogelijk in te ademen, en zo lang mogelijk uit te blazen. Probeer alle andere gedachten en geluiden geen aandacht te geven.

OPTIE 4: GEBRUIK JE HANDEN



Houd je hand voor je. Gebruik een vinger van je andere hand om langs je vingers te bewegen.

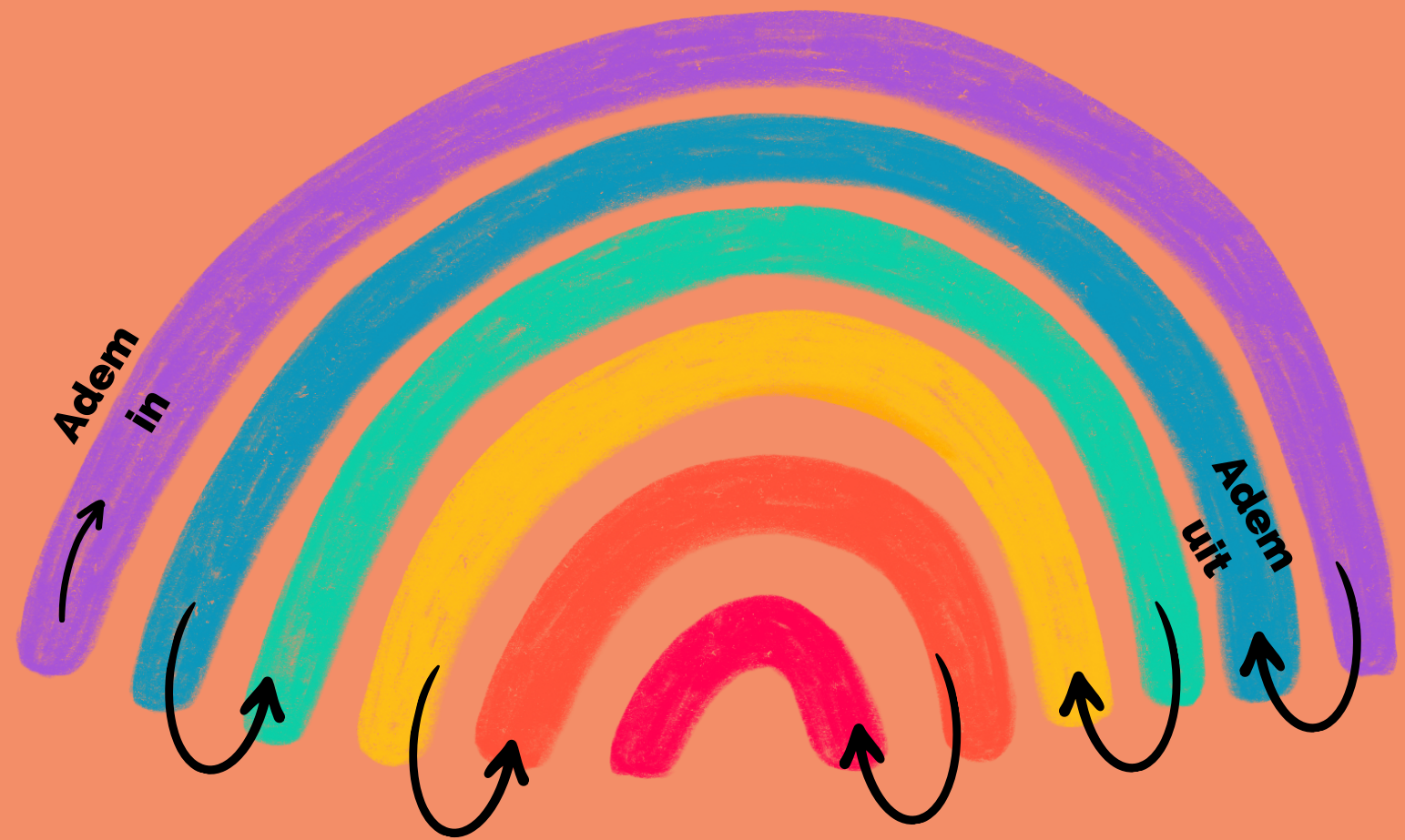
Adem in terwijl je langs je vinger omhoog beweegt.

Adem uit terwijl je langs je vinger omlaag beweegt.

Doe dit steeds langzamer, maar uiteraard niet te langzaam.

Focus je alleen op je handen. Probeer alle andere gedachten en geluiden geen aandacht te geven.

OPTIE 5: VOLG DE REGENBOOG



Print bovenstaande regenboog uit.

Leg de print voor je neer op tafel, en volg met je vinger de kleuren van de regenboog in de richting van de pijl. Adem in en uit.

Probeer alle andere gedachten en geluiden geen aandacht te geven.