

Oefening bij video 2:

Hoe werken jouw zintuigen?

Gebruik je vaardigheden als detective! 😊



Denk aan een moment

1) waarop er te veel zintuiglijke input in je leven was bv. te veel mensen, geluid van de radio dat te veel is, ...

Wat gebeurde er? Bekijk dit per zintuig. Wat voelde je in je lichaam? Wat zag, hoorde, rook of proefde je?

2) waarop er te weinig om op te reageren was bv. je keek naar een wedstrijd van je kind of vriend en je reageerde weinig, zakte weg in de zetel, ...

Wat gebeurde er? Bekijk dit per zintuig. Wat voelde je in je lichaam? Wat zag, hoorde, rook of proefde je?

Het kan zijn dat er op een bepaald moment van de ene zintuiglijke input te veel is en van andere te weinig. Je kan dit ook opmerken terwijl je de oefeningen maakt.

Bv in de zetel zitten met een zak chips die sterk smaakt: je aandacht gaat naar de chips en je vergeet een programma te volgen dat op staat. Dit is op zich geen probleem. Het kan voor problemen zorgen als het je beperkt in je relaties of het doen van wat je wil of wenst te doen.