

Werkblad Langs de Zintuigen

Dit werkblad is ontworpen met de website [Freepik](https://www.freepik.com)

Deze reflectie opdracht is erg simpel. Het enige wat je nodig hebt is een rustig plekje buiten in de natuur. Je kan naar het bos gaan, of op een grasveldje of in de tuin gaan zitten. Je kan deze oefening zittend of staand doen.

1. Als je een rustig plekje gevonden hebt doe je je ogen dicht. Je ademt drie keer diep in en uit.
2. Open je ogen, en kijk om je heen. Noem in je hoofd *vier* dingen op die je ziet. Het kunnen kleine of grote dingen zijn.

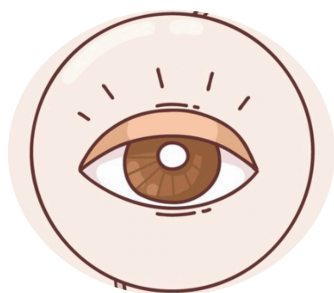
Vier dingen die ik zie:

1:

2:

3:

4:



3. Sluit nu je ogen. Terwijl je je ogen gesloten houdt probeer je *drie* dingen te vinden die je hoort. Noem ze in je hoofd op. Misschien hoor je wel bijen zoemen, of vogeltjes fluiten. Of hoor de wind die voorbijraast. Regent het? Misschien hoor je de druppels vallen.

Drie dingen die ik hoor:

1:

2:

3:



4. Daarna noem je twee dingen op die je voelt. Is er een windje? Of voel je je kleding langs je lichaam? Misschien voel je druppels van de regen op je gezicht vallen.

Twee dingen die ik voel:



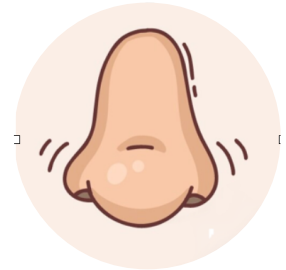
1:

2:

5. Als laatste adem je een keer extra diep in, en probeer je eens goed te ruiken. Noem in je hoofd één ding op die je ruikt. Bijvoorbeeld het gras, of de regen. Misschien ruik je wel bloemen.

Één ding wat ik ruik:

1:



Deze oefening kan je op ieder moment doen. Voor sommigen kan deze oefening helpen om rustig te worden als hun hoofd druk is. Misschien werkt dat voor jou ook wel. Probeer het eens een keer.

