

# RUIMTE MAKEN

Ga ontspannen zitten. Rechtop, de rug los van de rugleuning. De voeten plat op de grond, de handen in de schoot, de schouders ontspannen. Met een sterke rug en een zachte buik. Het hoofd recht boven de ruggengraat.

Je mag de ogen sluiten of je blik laten rusten op een plek voor je. Je mag de aandacht naar binnen brengen. Je hoeft niets te veranderen, je bent gewoon goed zoals je hier zit.

Merk hoe de voeten de grond raken. De billen de stoel.

Ga met de aandacht naar de ademhaling. Naar die plek waar je deze het beste voelt. Je hoeft niets te veranderen aan de adem, het gaat om het opmerken.

Het rijzen en dalen van de borst of buik als gevolg van de adembeweging.

Ga nu met de aandacht naar dat waar je mee zit. Wat is de situatie? Welke emoties heb je erbij? Welke gedachten? Wat maakt dat dit zo lastig voor je is? Je hoeft het niet op te lossen of het te begrijpen, merk simpelweg op welke gedachten bij jou opkomen. Voel je dit ook ergens in je lichaam? Ga er met je aandacht naartoe. Kijk of je er ruimte voor kan maken. Er naartoe ademen, eromheen ademen. Niet om ervan af te raken, maar om het ruimte te geven.

Misschien merk dat je hier helemaal niet bij wilt zijn, dat is oké. Je hoeft het leuk te vinden, én je kunt erbij zijn. Wellicht kan je zachtjes tegen jezelf zeggen: 'Het is oké dat ik dit voel, ik kan het dragen. Ik hoef het niet leuk te vinden én ik kan erbij zijn, het mag er zijn.'

Merk op wat er bij jou gebeurt. Wellicht verandert het, wordt het groter, kleiner, of blijft het gelijk. Wat het ook is, het is oké.

Maak nu de aandacht groter en scan je hele lichaam. Merk op hoe je hier zit, voel de compactheid van het lichaam. Omhul je lichaam met aandacht, vul het met aandacht, van je kruin tot de voeten.

Maak nu de aandacht nog groter en kijk of jij jezelf kunt zien zitten, hier in deze ruimte, zie de tafel, de stoelen (beschrijf de ruimte). Merk op dat jij degene bent die dit opmerkt.

En dan mag je nu de ogen weer openen. Wat heb je ervaren?

Deze download hoort bij het boek *Teamkracht met ProSocial* van Jenny Blaauwbroek en Matthijs Steeneveld (Boom, 2023).  
De downloads zijn te vinden op [www.teamkracht-prosocial.nl/downloads](http://www.teamkracht-prosocial.nl/downloads).