





# BEWUST PENDELEN



Probeer vandaag alleen  
met jezelf te reizen.  
Geen telefoon, geen stereo,  
geen eten, alleen jij en het  
uitzicht, de geluiden en de  
ervaringen van de reis.





# DENK ALS DE LUCHT

Stel je gedurende de  
volgende tien ademhalingen  
bij iedere gedachte en elk  
gevoel dat opkomt voor dat  
je ze op een wolk legt en  
weg ademt.



## — BEWEEG —

Ga vanuit zittende positie staan (of vanuit staande positie zitten), en let daarbij op iedere beweging die je maakt en op de manier waarop je perspectief verandert.



## — DE MUZIEK IN MIJ —

Zet je favoriete lied op.  
Let, terwijl je luistert,  
op ieder gevoel, iedere  
gedachte en emotie  
die door dat lied  
opkomen in je lichaam.







## — LUISTEREN —

Luister naar een geluid buiten  
of ver weg. Luister nu naar een  
geluid aan de rand van de kamer.

Luister dan naar een geluid  
dichtbij, misschien een geluid dat  
je eigen lichaam maakt.

Luister ten slotte naar de geluiden  
van je gedachten.






DE VRIEND  
— DIE JE NOG NIET —  
HEBT ONTMOET



Glimlach zodra je daar de kans voor krijgt naar een winkelbediende, vraag hem hoe zijn dag is en bedank hem voor zijn hulp. En meen het. Let op alle reacties, die van jou en die van hem.



— OP BEZOEK —



Welke onverwachte,  
emotionele bezoekers  
zijn hier vandaag?  
Kun je ze allemaal  
verwelkomen en vermaken,  
deze gidsen van ver weg?