

# Bewust ontwaken

1. Terwijl je nog stil in bed ligt, met je ogen gesloten, nodig ik je uit om je aandacht naar je ademhaling te brengen.  
Word je bewust van je adem zonder er ook maar iets aan te willen veranderen. Wanneer je gedachten opmerkt, laat je ze met rust en kiest er in dat ogenblik bewust voor om je aandacht weer te verleggen naar je ademhaling en deze even te volgen. Word je gewaar van je adem zoals deze op dit moment is, niet meer en niet minder.
2. Breid dan je aandacht langzaam uit naar je hele lichaam.  
Word je gewaar van je lichaam. Merk op dat je er geen enkele inspanning hoeft te doen om hier zo te liggen.
3. Vanuit deze staat van 'zijn' gaan we naar een staat van 'doen'. Ik nodig je uit kleine bewegingen te maken met je vingers en je tenen en hiermee gewaar te worden van je tenen en vingers.
4. Maak nu de bewegingen iets groter waardoor je hele hand en voet met pols/enkelgewricht een beetje meebewegen. De rest van je lichaam is nog steeds in rust.
5. Dan wil ik je uitnodigen je spieren over je hele lichaam aan te spannen. Bouw het op, bijvoorbeeld van je handen/voeten tot aan je kruin of anders. Hou het net lang genoeg vast om de spierkracht in je lichaam te voelen maar zorg ervoor dat het niet verkrampst. Vergeet niet om ondertussen gewoon door te ademen!
6. Laat vervolgens ook weer alle spierspanning los. Voel even na of je nog ergens spanning voelt en merk dan weer op dat er geen enkele krachtinspanning nodig is om hier zo te liggen en dat je weer gewoon kunt 'zijn'.
7. Open dan voorzichtig je ogen en herhaal nogmaals 5 en 6.
8. Nu wil ik je vragen om mildheid te beoefenen door een zachte glimlach op je gezicht uit te nodigen waarmee je jezelf als het ware verwelkomt zoals je in dat ogenblik bent.
9. Rek en strek je nog eens lekker uit.
10. Kom dan overeind en plaats je voeten plat op de vloer. Voel de temperatuur van de vloer en voel of ze stevig staan voordat je je gewicht erop plaatst.
11. Ga rechtop staan en voel of je stevig staat. Word je bewust van je ademhaling en ga dan pas lopen.

*Misschien kun je iets van deze milde aandacht meenemen in de dingen die je vandaag te doen hebt.*