



Het lichaam geeft vele signalen

Het lichaam geeft vele signalen, die je wel of niet bewust ervaart. Deze signalen zijn vaak boodschappen voor hoe om te gaan zaken in het dagelijks leven. Bijvoorbeeld een bepaald gevoel in uw lichaam, zoals het niet kunnen stoppen met denken of een onrustig gevoel bij het borstbeen. Een vaag gevoel van binnen, dat op een of andere manier hoort bij iets in uw leven. We besteden aandacht aan het zich weer meer bewust worden van deze signalen. U geeft dan positieve aandacht, zonder oordeel, aan iets van binnen dat concreet of vaag is, maar hoort bij uw leven. U zoekt uit wat dit voor u betekent en hoe u hiermee anders kunt omgaan.

Soms kan je niet stoppen met denken en gaat alle aandacht naar je hoofd. Dit kan zijn omdat iets je dwars zit, maar het kan ook zijn dat er zoveel is om over te denken. Op een gegeven moment word je moe van jezelf. Vaak heb je dan koude voeten. Een manier om je denken tot stilstand te brengen is aandacht te besteden aan je voeten: de aandacht en energie bewust naar je voeten sturen. Er zijn allerlei oefeningen om te leren zo nodig snel de aandacht naar de voeten te sturen. Een warm voetenbad doet dan vaak al wonderen.