

Oefening 10: Vakantie op de werkplek

Over de oefening:

Als je in een dynamische omgeving werkt waar je voortdurend alert moet zijn, sta je constant onder invloed van prikkels. Juist dan kan het heerlijk zijn om je even onder te dompelen in een prikkel-arm beeld.

Vorbereiding:

Hieronder zie je een afbeelding van een mooie lentedag. Het soort dag dat er binnenkort weer aan zit te komen. Strak blauwe hemel, lekkere temperatuur en slechts hier en daar een wolkje.

Ga zo zitten, staan of liggen dat je goed zicht hebt op de foto.

1e stap: inbeelden

Stel je eens voor dat je in het gras ligt, gras dat is opgewarmd door de zon. Je ligt lekker zacht en je hebt alle tijd om rustig te blijven liggen. Vanuit het gras kijk je naar boven. (Zie de foto.)

2e stap: geniet van het uitzicht

Gun jezelf een volle minuut om van dit uitzicht te genieten.

Achteraf:

Na deze (prikkel-arme) minuut haal je diep adem, en kun je – met een verlaagde spanning – weer verder met je dag.

