



Grondingsoefening: Voetbodem-gronding.

Inleiding:

Soms verliezen we het contact met het moment door stress, spanning of mentale overprikkeling. De 'Ik ben hier'-oefening is een eenvoudige maar diepe manier om jezelf weer in het nu te plaatsen via taal en zelfbewustzijn.

Deze techniek is afkomstig uit mindfulness-based cognitive therapy en wordt gebruikt bij angst, dissociatie en overbelasting. Ze helpt je om jezelf opnieuw te centreren met behulp van een bewuste adem en een eenvoudige zin.

Oefening – 2 tot 4 minuten:

1. Ga zitten of staan, met een rechte houding.
2. Adem langzaam in en zeg in gedachten: "Ik ben hier."
3. Adem langzaam uit, voel je lichaam (bijv. voeten, handen, ademhaling).
4. Herhaal dit 3 tot 5 ademhalingen lang
5. Eventueel leg je één hand op je hart of buik ter ondersteuning.

Reflectie:

Wat deed de zin "Ik ben hier" met mij?

Was het moeilijk of makkelijk om aanwezig te blijven?



Wat merkte ik op in mijn lichaam en ademhaling tijdens deze oefening?

Kan ik deze oefening gebruiken in stressvolle gesprekken of gedachten?