

# (Fit in je hoofd, goed in je vel.)

## Aandachtsoefeningen

### (Wat is Aandachtsoefeningen?)

Deze opdracht helpt je om gevoeliger te worden voor wat zich buiten jou afspeelt.

### (Waarom deze opdracht?)

Ben je vaak zo intens bezig met wat je voelt in jezelf dat je aandacht voor wat zich buiten afspeelt wegvalt? Dat is jammer. Hierdoor ontgaat je immers heel wat nuttige en vooral ook leuke informatie. Om dit te vermijden is het belangrijk dat je je zintuigen maximaal probeert te ontwikkelen.

### (Wanneer deze oefening doen?)

Deze oefeningen nemen weinig tijd in beslag. Afhankelijk van de aard van de opdracht, kan je ze doen wanneer je maar wil.

### (Hoe de oefening doen?)

Hieronder staan enkele oefeningen. Ze spreken voor zich. Soms zullen er tijdens deze oefeningen gedachten in je hoofd komen zoals: "Waar ben ik nu mee bezig" of "Doe ik het wel goed?" Weet dat dit een spontaan proces is. Je gedachtegang heb je nu eenmaal niet onder controle. Je doet het prima als je erin slaagt je aandacht steeds weer bij de taak terug te brengen. Hoe meer je het doet, hoe beter het zal lukken en hoe prettiger het wordt.

1. Blijf gewoon zitten, doe je ogen dicht en concentreer je vijftien seconden op wat je allemaal hoort. Schrijf dat op. Je zult versteld staan van wat je allemaal hoort: het gezoem van je computer, een druppende kraan in de keuken, een auto op straat, het tikken van een klok, je spelende kinderen in de tuin,... Doe deze oefening op verschillende plaatsen: bijvoorbeeld in je tuin, in je badkamer, in

# (Fit in je hoofd, goed in je vel.)

het station, in een bos, in een (leeg) voetbalstadion,...

2. Als je naar een tv-quiz kijkt, probeer dan actief mee te doen.
3. Probeer na het tv-nieuws een samenvatting te maken van de besproken punten. Op die manier verplicht je jezelf om niet alleen naar jezelf te luisteren. Doe deze oefening de volgende dag opnieuw, maar doe nu tijdens het nieuws je ogen dicht.
4. Becommentarieer een tv-programma op een zodanige manier dat je huisgenoten die niet aan het meekijken zijn, toch kunnen volgen. Zeg dus aan anderen wat je ziet en wat je hoort.
5. Concentreer je tijdens het eten op wat je proeft. Doe hierbij je ogen dicht. Vertel nadien aan een ander wat je allemaal hebt geproefd.
6. Overal in het land staan bij monumenten exemplaren ervan in miniatuur, speciaal voor blinden. Doe je ogen dicht en laat je handen glijden over die miniaturen. Herken je wat je voelt?
7. Probeer een hemd in de kast te vinden met je ogen dicht, gewoon door te voelen aan de verschillende stoffen.
8. Laat je door je partner strelen en doe zelf niets behalve je ogen dichthouden en je concentreren op wat je voelt. Spreek wel op voorhand af met je partner dat je dat gaat doen. Nadien van rol wisselen is uiteraard een goed idee.