

Bewust van hele lichaam

Ik adem in en richt mijn aandacht op mijn ogen

Ik adem uit en glimlach naar mijn ogen

Ogen / Glimlachen

Ik adem in en richt mijn aandacht op mijn oren

Ik adem uit en glimlach naar mijn oren

Oren / Glimlachen

Ik adem in en richt mijn aandacht op mijn schouders

Ik adem uit en glimlach naar mijn schouders

Schouders / Glimlachen

Ik adem in en richt mijn aandacht op mijn armen

Ik adem uit en glimlach naar mijn armen

Armen / Glimlachen

Ik adem in en richt mijn aandacht op mijn longen

Ik adem uit en glimlach naar mijn longen

Longen / Glimlachen

Ik adem in en richt mijn aandacht op mijn hart

Ik adem uit en glimlach naar mijn hart

Hart / Glimlachen

Ik adem in en richt mijn aandacht op mijn buikorganen

Ik adem uit en glimlach naar mijn buikorganen

Buikorganen / Glimlachen

Ik adem in en richt mijn aandacht op mijn voeten

Ik adem uit en glimlach naar mijn voeten

Voeten / Glimlachen