

## ■ Stoppen en aanwezig zijn

Ik adem in en ik weet dat ik inadem  
Ik adem uit en ik weet dat ik uitadem

**In / Uit**

Ik adem in en mijn adem wordt dieper  
Ik adem uit en mijn adem gaat langzamer

**Diep / Langzaam**

Ik adem in en ben me bewust van mijn lichaam  
Ik adem uit en ontspan mijn lichaam

**Bewust van lichaam / Lichaam ontspannen**

Ik adem in en kalmeer mijn lichaam  
Ik adem uit en koester mijn lichaam

**Lichaam kalmeren / Lichaam koesteren**

Ik adem in en glimlach naar mijn lichaam  
Ik adem uit en laat de spanningen in mijn lichaam los

**Glimlachen naar lichaam / Spanningen loslaten**

Ik adem in en voel vreugde (dat ik leef)  
Ik adem uit en voel me gelukkig

**Vreugde voelen / Geluk voelen**

Ik adem in en ben aanwezig in het huidige moment  
Ik adem uit en geniet van het huidige moment

**Aanwezig zijn / Genieten**

Bron: The Blooming of a Lotus, Thich Nhat Hanh, 1993