

## Opdracht 6: de gewoonte voor je zien

- A. Kies een gewoonte uit. Neem het signaal en de behoefte die je eerder hebt opgeschreven ook mee.
- B. Sluit je ogen en adem een paar keer rustig in door je neus en uit door je mond. Als je rustig ademhaalt, ga je de gewoonte in gedachten doen.
- C. Zie voor je dat je de gewoonte doet. Wees gedetailleerd dus niet ongeveer het voor je zien, maar duidelijk voor je zien. Met kleuren, duidelijke objecten, wat voor weer is het, etc.
- D. Welke emotie, welk gevoel heb je als je de gewoonte in gedachten start? Waar voel je deze emotie in je lijf? Hoe voelt dat?
- E. Welke emotie, welk gevoel heb je als je de gewoonte hebt gedaan? Waar voel je deze emotie in je lijf? Hoe voelt dat?
- F. Doe dat met elke nieuwe gewoonte. Alleen als je er aan toe bent.
- G. Herhaal deze opdracht. Je kunt dit elke dag doen of vlak voor het moment dat je de nieuwe gewoonte in het echt gaat doen.

Tip 1: neem de tijd voor deze opdracht.

Tip 2: het kan zijn dat je na deze opdracht de emoties/ gevoelens uit opdracht 5 opnieuw opschrijft.