

# Masterclass

## ORIËNTEREN

Werkbladen



# WAT MERK IK OP?



HEB JE EEN INZICHT  
OF MERK JE IETS OP?  
NOTEER HET HIER.

# WAAR ORIËNTEER IK MIJ VAAK OP?



HEB JE EEN INZICHT?

# BIJ WEERSTAND

LEG JEZELF GEEN DRUK OP,  
RESPECTEER DE WEERSTAND.

UIT GEEN KRITIEK EN SCHAAM JE NIET

ORIËNTEER OP NEUTRALE PRIKKELS  
ALS POSITIEVE PRIKKELS  
WEERSTAND OPROEPEN.

*Wees mild voor jezelf*

# OEFENING 1

## *Welke signalen van veiligheid merk ik op?*

1. Welke signalen van veiligheid merk ik op in het hier en nu in mijn lichaam? (bv. Warme kaken, ontspannen handen, losse kaken, zachte blik, .....)
2. Welke signalen van veiligheid merk ik op in het hier en nu in de directe omgeving vlak rondom mij, de plek waar ik zit.  
(bv. Een kussentje, een tas warme thee, ....enz)
3. Welke signalen van veiligheid merk ik op in het hier en nu in de ruimte of kamer waar ik in zit?
4. Welke signalen van veiligheid merk ik op in het hier en nu in het gebouw of de natuur waarin ik mij bevind?
5. Welke signalen van veiligheid merk ik op in het hier en nu in de straat waarin ik woon?
6. Welke signalen van veiligheid merk ik op in het hier en nu in mijn dorp, gemeente of stad?
7. Welke signalen van veiligheid merk ik op in het hier en nu in mijn land?
8. Welke signalen van veiligheid merk ik op in het hier en nu in de wereld?
9. Welke signalen van veiligheid merk ik op in het hier en nu in het universum?



# OEFENING 2

## *Oriënteren op het hier en nu met je ogen*

- Ga comfortabel zitten
- Ga met je aandacht naar de plekken waar je contact hebt met je omgeving (zitvlak, voeten, rug, ...)
  - Laat je ogen nu door de ruimte dwalen.
- Als je objecten tegenkomt die fijn voelen, laat je je ogen rusten op dat object.  
Net zo lang het comfortabel voelt.
- Vervolgens laat je je ogen opnieuw rond gaan. Je hoofd mag meebewegen.
  - Ga van object naar object zo lang je nodig hebt of zo lang het fijn voelt

# OEFENING 3

## *Oriënteren op het hier en nu met je zintuigen*

- BENOEM 5 dingen die je kan AANRAKEN en raak ze ondertussen ook aan. Betrek je tactiele oriëntatie om je te ankeren in het hier en nu. Het tastbare hier en nu.
  - BENOEM 4 dingen die je ZIET
  - BENOEM 3 dingen die je HOORT
  - BENOEM 2 dingen die je RUIKT
  - BENOEM 1 ding dat je PROEFT



# OEFENING 4

## *Mindfull aanwezig zijn in het hier en nu*

Breng je gewaarzijn terug de situatie waarin je je bevindt:

- Waar ben ik?

Welke contactpunten heb ik met de omgeving?

- Wat voelt er fijn aan waar ik nu ben?

- Adem het goede bewust in en uit en laat het door je lichaam gaan. Savoueer het moment.

# OEFENING 5

## *Mindfull aanwezig zijn bij je gedachten en emoties*

- MERK OP dat je een negatieve emotie of gedachte hebt.

- FORMULEER je gedachte als een gedachte en je emotie als een emotie in het hier en nu:

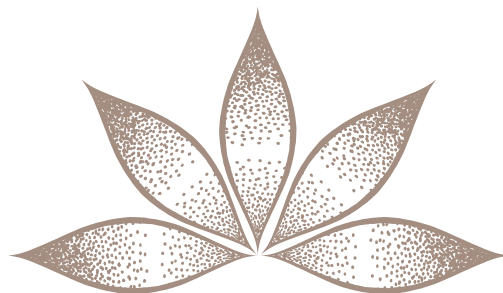
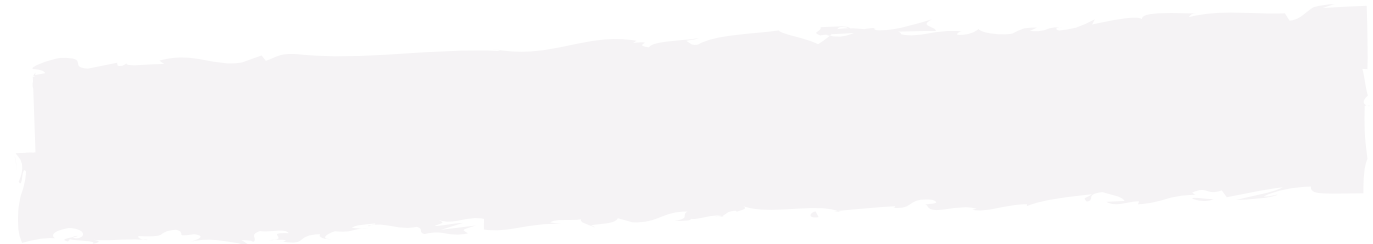
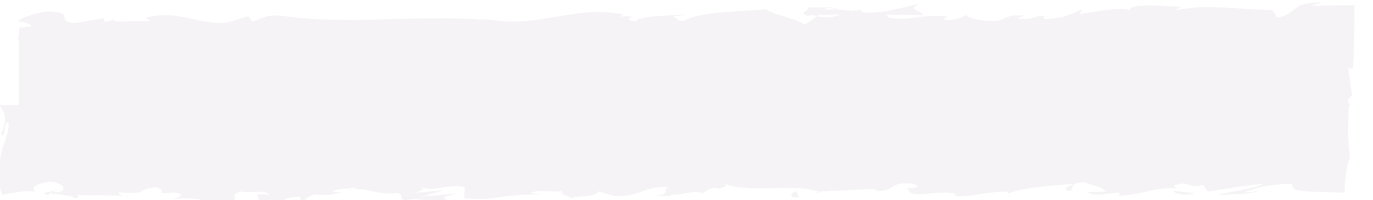
"Ik heb nu de gedachte dat..."

"Ik voel nu de emotie ..."

"Ik heb nu de ervaring van ..... (boosheid, angst, ...)



# WAAR WIL IK MIJ MEER OP ORIËNTEREN?



# DIT IS MIJN ACTIEPUNT VOOR DE KOMENDE WEEK



*Noteer hieronder 1 actie waartoe  
je jezelf engageert.*

A large, solid brown rectangular area with a rough, torn-edge border, intended for writing notes.

# WAT NEEM IK MEE UIT DEZE MASTERCLASS?

*Noteer hier wat je wil onthouden  
of je nieuwe inzichten.*

