

# Oefening 'Je lichaam aanzetten'

Deze oefening leert je om gevoeliger te worden voor de signalen van je lichaam. Door je aandacht erop te richten kun je deze signalen beter voelen en horen. Wanneer je deze oefening vaker doet en meer ervaren wordt, zal je merken dat het palet aan signalen zich verbreedt en verdiept. Je kunt deze oefening overal doen, in gesprek of in contact met anderen.

1. Kies een dag een presentatie, een overleg of een gesprek. Zorg dat je minimaal een kwartier de tijd hebt om aan deze oefening te besteden.
2. Doe gewoon zoals altijd. Je hoeft niets bijzonders te doen. Na afloop van de presentatie, het overleg of het gesprek neem je tijd om terug te blikken: welke signalen van je lichaam heb geregistreerd voor, tijdens en na dat kwartier? Beschrijf de signalen. Geef er geen duiding aan, je hoeft alleen te registreren.
3. Richt je je aandacht tijdens de presentatie, het werkoverleg of gesprek op de signalen van je lichaam. Zoals je weet wat je gedachten zijn, zo registreer je de informatie die je lichaam je geeft. Je hoeft er niets mee te doen. Geen enkel signaal is goed of fout. Je hoeft het niet te veranderen, te verkleinen of te vergroten: je moet je er alleen in het moment bewust van worden.

Na enige oefening en door de stappen te herhalen, ga je een 'aan/uit-knop' ontwikkelen. Als je wilt, kun je ook tijdens een gebeurtenis checken welke signalen je lichaam je geeft. Dat levert je meer informatie op en daarmee kun je doen wat jij wilt.