

# Een goed gevoel verankeren

## Oefening

Ga gemakkelijk op een stoel zitten, sluit je ogen.

### Haal het plezierige moment uit je herinnering naar voren

Zie de situatie weer helemaal voor je.

Wat gebeurde er?

Wie waren erbij?

### Zie de omgeving waar je was weer in detail voor je

Wat voor geluiden hoorde je?

Welke geuren waren er?

Hoe was het licht en de kleuren om je heen?

### Concentreer je op het goede gevoel dat je toen had

Hoe voelde je je toen in je lichaam?

Hoe voelden je spieren op verschillende plekken in je lichaam?

Hoe voelde je hoofd?

### Hou dit gevoel vast voor een moment

Koppel het gevoel aan een bepaald gebaar (bijvoorbeeld: knijp duim en middelvinger op elkaar) of aan een bepaald voorwerp (geluksteentje, je ring, een foto etc.)

## Herhalen

Herhaal deze oefening verschillende keren, oefening baart kunst; je zult het gevoel steeds gemakkelijker kunnen oproepen. Dat komt van pas wanneer je het nodig hebt.