

Bewustwordingsoefening

5-4-3-2-1

De 5-4-3-2-1 oefening is een oefening in bewustwording met als resultaat aanwezig komen op de plek waar je bent, zoals je bent.

Word je bewust van gedachten die er zijn, van gevoelens die er zijn en hoe je lichaam voelt, zonder daarover te oordelen. Met je ademhaling als veilige haven op de achtergrond begin je vervolgens aan deze 5-4-3-2-1 oefening.

5 **Benoem 5 dingen die je ziet**

Kijk om je heen. Waar ben je? Benoem vijf dingen die je ziet, hardop of in jezelf, rustig en duidelijk, bewust van je adem op de achtergrond. Door te benoemen, erken je waar je bent en kom je bewust aanwezig op de plek.

4 **Benoem 4 dingen die je voelt**

Benoem vier dingen die je voelt, hardop of in jezelf, rustig en duidelijk. Je ademhaling als een veilige haven op de achtergrond, beelden op de achtergrond. Door te benoemen, erken je wat je op dat moment voelt met je zintuigen.

3 **Benoem 3 dingen die je hoort**

Luister en benoem drie dingen die je hoort, hardop of in jezelf, maar wel rustig en duidelijk. Door te benoemen erken je de geluiden die je op dat moment hoort.

2 **Benoem 2 dingen die je ruikt**

Benoem twee dingen die je ruikt. Snuif de geur op en benoem ze hardop, of in jezelf, rustig en duidelijk. Door te benoemen, erken je de geur die je opsnuift op de plek waar je bent.

1 **Benoem 1 ding dat je proeft**

Benoem 1 ding dat je proeft, bijvoorbeeld de smaak in je mond en benoem die smaak hardop, of in jezelf, rustig en duidelijk. Door te benoemen, erken je de smaak die je op dat moment in je mond proeft.