

Experience and *Just* Feel

Doel: gewoon ervaren zonder proberen te begrijpen of uit te leggen.

Kies iedere dag een andere activiteit. Na een week zul je merken dat je bewuster en meer aanwezig bent in de kleine momenten.

- **Stap 1 – Kies een moment of activiteit**
 - Kies iets simpels uit je dagelijkse leven om volledig te ervaren, bijvoorbeeld: een kop koffie of thee, een wandeling, luisteren naar muziek, ademhaling of korte meditatie.
- **Stap 2 – Stop met analyseren**
 - Vertel jezelf: 'Ik hoef dit niet te begrijpen of te verklaren, ik hoef het alleen te ervaren'.
- **Stap 3 – Volledige zintuiglijke ervaring**
 - Wat zie, hoor, voel, ruik of proef je?
 - Merk kleine details op waar je normaal aan voorbijgaat.
- **Stap 4 – Wees aanwezig in het moment**
 - Als je merkt dat je gedachten afdwalen naar analyse of oordeel, breng jezelf dan terug naar de ervaring zelf.
- **Stap 5 – Reflectie zonder woorden**
 - Voel de ervaring in je lichaam zonder het te labelen of te evalueren en sluit af met een innerlijke notitie: 'Ik heb dit moment ervaren'.