

Je neus achterna



Wat trekt jou aan?

Kijk om je heen en observeer een minuut lang hoe je aandacht zich gedraagt: waar wordt hij naar toe getrokken? Waar blijft je blik op rusten? Wordt je aandacht getrokken naar een bepaalde geur, een bepaald geluid, een bepaalde sensatie op je huid of een bepaald gevoel in je lichaam? Is er ook iets waar je aandacht door wordt afgestoten? (Merk bijvoorbeeld op dat je -vaak zonder dat je het in de gaten hebt- de ogen van een vreemde ontwijkt of spontaan fysiek contact).

Hoe wandel jij?

Wandel vervolgens weer een paar minuten.

Stel jezelf na afloop de volgende vragen: hoe liep je? Liep je over een pad? Of vond je het fijner om uitsluitend buiten de gebaande paden te lopen? Liep je snel of juist langzaam? Wat bewoog je? Waar zette je je voeten? Wat deed je van richting veranderen of stilstaan? Merk op wat bepalend was voor de keuzes die je maakte.

Zegt dit ook iets over hoe je in het leven staat?

dWaalZin