
Aandacht verzamelen

let op de omgeving: temperatuur, licht, tocht, geluid, reuk	stoort iets? zo ja, laten we er iets aan doen als het kan, anders accepteren
let op de ruimte: ramen, deuren, je plaats in de ruimte, andere mensen	waar heb je je plaats gevonden?
trek de aandacht terug uit de omgeving	laat de omgeving voor wat het is
breng aandacht bij je lichaam, <i>neem de tijd om te voelen hoe het ermee is</i>	probeer niet te ontspannen, laat de aandacht dwalen door het lichaam
<i>[vervolg desgewenst met andere instructies]</i>	<i>[bijvoorbeeld: 'spanning volgen', 'aandacht onderkant', 'hoofd rollen', 'uitdrukking gezicht']</i>
rol het hoofd, open ogen, kijk rond en neem omgeving waar	hoe komt de omgeving op je over?
beweeg, rek, strek, gaap, kom zitten en staan	hoe sta je?
