
Tijd, ruimte, lucht genoeg

volg het verloop van het ademen	volg de inademing, het einde van de inademing en de omslag naar het begin van uitademen, de uitademing, de rust na uitademen en de omslag naar inademen
zeg tegen jezelf `er is tijd genoeg om in te ademen' tijdens 5-6 ademteugen	er is geen haast, er is tijd genoeg om rustig in te ademen
stop ermee	vergelijk het patroon van het ademen met het begin
zeg tegen jezelf `er is lucht genoeg om in te ademen' tijdens 5-6 ademteugen	er is geen reden voor luchttekort, er is meer dan genoeg lucht
stop ermee	vergelijk het patroon van het ademen
zeg tegen jezelf `er is ruimte genoeg om te ademen' tijdens 5-6 ademhalingen	er is geen reden voor benauwdheid, ademen gaat gemakkelijk, er is ruimte genoeg in het lichaam, laat de adem zijn ruimte zelf vinden
stop ermee	hoe verloopt het ademen nu?
zeg tegen jezelf `ademen gaat vanzelf' tijdens ongeveer 5-6 keer ademen	zeg tegen jezelf `ik hoef geen moeite te doen, mijn lichaam ademt vanzelf', als je moeite doet, stop daar dan mee
stop ermee	hoe verloopt het ademen nu?
kies de formulering die het duidelijkst en meest aangenaam verschil teweegbracht, herhaal deze en stop ermee	
neem waar hoe het ermee is	lichaamsgevoel? ademhaling? aandacht? stemming?
