

De basiswandeling (Nadia Pauwels)

Ga een wandeling maken in de natuur. Wandel in je eigen tempo. Laat je leiden door de instructies die je hoort.

Wandel in de natuur. Kijk rond en ervaar de natuur. Wat zie je? Wat spreekt je aan? Wat hoor je? Kun je ook zien wat je hoort? Welke geuren ruik je?

Breng jezelf in het hier en nu. Stem je af op wat er momenteel in je omgaat. Ervaar wat wandelen in de natuur met je doet.

Concentreer je nu op je lichaam. Hoe voelt de grond onder je voeten? Scan stap voor stap je hele lichaam af vanaf je voeten tot aan je hoofd. Hoe ervaar je je lichaam? Wat voel je in je lichaam?

Ga nu met je aandacht naar je ademhaling. Volg een tijdje het verloop van je ademhaling en geniet van de natuur.

Realiseer je dat de natuur je nooit zal veroordelen. Observeer wat er gebeurt in jezelf. Stel je open voor wat er momenteel in je omgaat. Welke gedachten zijn er? Welke gevoelens heb je? Wat je ook denkt of voelt, laat het er zijn. Het zijn jouw gedachten en gevoelens op dit moment. Ga steeds weer met je aandacht naar je ademhaling en ervaar bewust de natuur.

Wandel in stilte verder.

Ga nu met je aandacht weer meer naar buiten. Voel de buitenlucht. Focus op de geluiden om je heen. Kijk eens goed om je heen.

Geniet van je dag!