

BEWUST VAN HELE LICHAAM

Uit The Blooming of a Lotus, Guides Meditation for Achieving the Miracle of Mindfulness, door Thich Nhat Hanh, uitgave Beacon Press, Boston, 1993

Ik adem in en richt mijn aandacht op mijn ogen

Ik adem uit en glimlach naar mijn ogen

Ogen / Glimlachen

Ik adem in en richt mijn aandacht op mijn oren

Ik adem uit en glimlach naar mijn oren

Oren / Glimlachen

Ik adem in en richt mijn aandacht op mijn schouders

Ik adem uit en glimlach naar mijn schouders

Schouders / Glimlachen

Ik adem in en richt mijn aandacht op mijn armen

Ik adem uit en glimlach naar mijn armen

Armen / Glimlachen

Ik adem in en richt mijn aandacht op mijn longen

Ik adem uit en glimlach naar mijn longen

Longen / Glimlachen

Ik adem in en richt mijn aandacht op mijn hart

Ik adem uit en glimlach naar mijn hart

Hart / Glimlachen

Ik adem in en richt mijn aandacht op mijn buikorganen

Ik adem uit en glimlach naar mijn buikorganen

Buikorganen / Glimlachen

Ik adem in en richt mijn aandacht op mijn voeten

Ik adem uit en glimlach naar mijn voeten

Voeten / Glimlachen



<https://www.aandacht.net/>

info@aandacht.net