Naam: **Datum:**

Wat voel je?
schrijfoefening

Ga zitten en doe niets. Ga met je aandacht je lichaam langs en voel wat er te voelen is. Doe er niets aan. Laat het gewoon bestaan. Schrijf na afloop op wat je voelt.
Omschrijf het gevoel in kleuren, beelden, geuren, geluiden of eigenschappen. Vergelijk het met het weer, een seizoen, een gerecht, een land, het maakt niet uit.

Onderzoek je gevoelens, zonder ze te willen veranderen. Soms wil je zo snel je gevoel veranderen, dat je niet eens echt voelt hoe het nu voelt.