

ACT & 5-4-3-2-1 oefening

De 5-4-3-2-1 grondingsmethode is een eenvoudige maar effectieve techniek die helpt om je focus te herstellen door gebruik te maken van de vijf zintuigen. Deze methode is bijzonder nuttig in situaties waarin men zich overweldigd of afgeleid voelt. Hieronder volgt een stapsgewijze uitleg van de methode:

1. Zien

Kijk om je heen en identificeer vijf dingen die je kunt zien.

2. Horen

Luister aandachtig en noem vier dingen die je kunt horen.

3. Voelen:

Richt je op je tastzin en identificeer drie dingen die je kunt voelen.

4. Ruiken:

Neem een moment om twee dingen te benoemen die je kunt ruiken.

5. Proeven:

Focus je op één ding dat je kunt proeven.

Deze stappen helpen om je aandacht weg te trekken van stressvolle gedachten en je te richten op het huidige moment. Door bewust je zintuigen te gebruiken, kun je je geest kalmeren en je focus herwinnen, wat bijdraagt aan een verhoogde productiviteit en een vermindering van stress.

De 5-4-3-2-1 methode kan op elk moment en in vrijwel elke omgeving worden toegepast, waardoor het een flexibele en toegankelijke techniek is voor het beheer van stress en het verbeteren van de concentratie.