

Reflectie-oefening: zien wat is

Doel: helder waarnemen wat zich aandient, zonder het te willen veranderen

Duur: 10 tot 15 minuten

Benodigdheden: rustige plek, pen en papier (optioneel)

Stap 1 – Gronding in het hier en nu

Ga rustig zitten. Sluit je ogen als dat prettig voelt. Adem langzaam en bewust een paar keer in en uit.

Laat de ademhaling vanzelf gaan, zonder te sturen. Voel je lichaam op de stoel. Voel je voeten op de grond.

Vragen (in jezelf of op papier):

- Wat gebeurt er op dit moment in mij?
- Wat voel ik lichamelijk?
- Welke gedachten zijn er?

Let op: kijk of je kunt *zien zonder reageren*. Dus niet: “dit is fout” of “ik moet dit oplossen”, maar gewoon: *zo is het nu*.

Stap 2 – De beweging van het probleem

Kies iets kleins dat je nu bezighoudt: een terugkerende gedachte, een zorg, of een ongemakkelijk gevoel. Iets wat je niet meteen hoeft op te lossen. Breng dit zachtjes in je aandacht.

Verken het met deze vragen:

- Wat wil ik vermijden of juist vasthouden?
- Welke automatische reactie merk ik?
- Wat probeer ik (onbewust) te doen met dit gevoel of deze gedachte?

Sta toe dat je alleen maar kijkt. Merk op hoe je brein probeert te verklaren, te sturen of te ontkennen – en zie óók dát.

Stap 3 – Inzicht toelaten

In plaats van iets te veranderen, oefen je nu in helder waarnemen. Inzicht ontstaat niet door analyse, maar door aandacht zonder tussenkomst van oordeel.

Herhaal in jezelf:

“Ik hoef dit niet op te lossen. Ik mag dit gewoon zien.”

Blijf nog even bij het gevoel of het patroon zonder actie. Kijk of er vanzelf iets verschuift.

Stap 4 – Afronding en reflectie

Open je ogen. Als je wilt, schrijf dan kort op:

- Wat zag ik zonder iets te doen?
- Wat werd helder?
- Was er een moment waarop ik iets écht zag zonder dat ik er tussen zat?

Waarom deze oefening werkt

- Het helpt je bewust te worden van het verschil tussen *waarnemen* en *reageren*.
- Het creëert ruimte tussen jou en je denkpatronen.
- Het bevordert helderheid, wat een bron is van echt inzicht.