

Wandelcoach-oefening: Grootseheid bewust ervaren

Wil je de grootseheid van de natuur bewust inzetten om te relativeren? Ga naar buiten, de natuur in en neem de tijd.

1. Vraag jezelf af: waar pieker je over? Waar maak je je zorgen over? Wat zit er niet lekker? Waar wil je een oplossing voor zoeken? Schrijf het op een blaadje en stop het weg.
2. Wandel de natuur in. Adem een paar keer heel bewust diep in en uit. Voel de buitenlucht je longen vullen. Ontspan bij de uitademing. Herhaal het een paar keer. Voel je lichaam.
3. Bezie de natuur. Waar ervaar je grootseheid van de natuur? Neem de tijd voor de ervaring. Beschrijf het eens voor jezelf? Wat zijn de details? Wat betekent het, wat doet het met je?

Welke beelden, gedachten, woorden, gevoelens komen er boven? Hoe voelt dat in je lichaam? En waar? Schrijf of verbeeld wat net bij je boven is gekomen. Neem je tijd.



4. Wandel weer verder en kijk op het blaadje naar je vraag uit stap 1. Vanuit de grootseheid van de natuur: hoe denk, voel je je er nu over? Wat is het eerste waar je aan merkt dat het anders is? Hoe reageer je er op?

Laat je ook inspireren door [Relativerend door grootseheid van de natuur](#).

En, helpt deze wandelcoach-oefening? Als je wilt, mail me je ervaring. Welkom.

Veel ontspanning en wandelplezier!

Hilde Backus

©Het Coach Bureau

www.wandelcoach.nl | www.wandelcoachopleiding.nl

