



Om te doen: jouw prikkels

Welke prikkels verwerk jij op dit moment? Neem even een paar minuten de tijd, pak een pen en geef antwoord op de volgende vragen.

Wat zie je nu? Wat voor verlichting is er, kunstmatig en/of natuurlijk?

Wat hoor je nu? Is er een geluid op de achtergrond en/of misschien wel in je lichaam?

Wat ruik je nu? Ruik je deodorant, of iets anders?

Wat proef je nu? Proef je iets dat je net gegeten of gedronken hebt?

Wat voel je nu? Voel je je haren, je kleren, je bril, je schoenen?

Zit of sta je in balans? Leun je meer naar links of naar rechts?

Beweeg je iets? Wiebel je met je tenen, knipper je met je ogen?

Wat voel je in je lichaam? Heb je honger of zit je juist vol? Hoe snel klopt je hart?