

*OEFENING: Ezelsbruggetje V.O.E.L.
Uit Hoofdstuk 8: Pijn*

Deze korte oefening kan snel een gevoel van innerlijke verzachting geven, vooral als gevoelens van pijn en ongemak opspelen. Je gaat hierbij te werk volgens het ezelsbruggetje V.O.E.L.: *Voelen, Ontspannen, Erkennen en Loslaten*.

- Voelen - wat voel je in je lijf, waar voelt het onprettig? Wat denk je? Hoe is je stemming? Noteer dit kort voor jezelf, als het kan met één woord. Bijvoorbeeld: 'Ik voel pijn in mijn rug, het duurt al zo lang (gedachte), mijn stemming is bedrukt (gevoel).'
- Ontspannen - wees even met je gehele ademende lichaam aanwezig in dit moment en laat, al is het maar een beetje, iets van ontspanning toe.
- Erkennen - volg drie ademhalingen en zeg tegen jezelf: 'Ik zie hoe het met me is en erken dat, en het is goed dat ik het opmerk.'
- Loslaten - adem in en uit naar gespannen of pijnlijke delen in je lichaam. Adem er waar mogelijk ontspanning en gemak naartoe. Voel dat even en ga daarna weer verder met wat je aan het doen was.

ⁱ Pag 88 Mindfulness bij kanker (c) Linse/Bruining 2015