



Onderzoek naar de werking van de hersenen heeft aangetoond dat je als je iets leert, je dit op een aantal momenten moet herhalen, anders vergeet je het vervolgens weer. Daarom deze oefening om je te helpen hetgeen je hebt geleerd op de IAF-conferentie ‘niets doen’ daadwerkelijk te onthouden.

Ga rechtop zitten, zet je voeten naast elkaar, leg je armen naast je lichaam, je handen in je schoot en ontspan ze.

Strek je nek, wiebel even met je hoofd en ontspan vervolgens je schouders

Adem drie keer rustig in en uit en zorg ervoor dat je met je buik ademt. Bij elke ademhaling voel je dat je zwaarder wordt.

Terwijl je rustig verder ademt denk je terug aan 19 juni, Antropia, een zonnige dag in de bossen van Driebergen. Met je ogen dicht laat je rustig nog even de hele dag passeren, neem de tijd.....

Als je je ogen opent beantwoordt je de volgende vragen (schrijf ze op):

Wat was het leukste van de dag:

Wat was het meest leerzame:

Wat heb ik daarvan geleerd?

Vul het volgende schema in

Wat leerde ik over Stilstaan	Wat leerde ik over Loslaten
Wat leerde ik over Overlaten	Wat leerde ik over Toestaan

Schrijf in je agenda op 19 oktober een reminder dat je antwoorden op deze vragen nog eens naleest.