

Handige Handenwas Hack

Hier sta je dan bij de kraan.

Neem even een minuutje de tijd voor jezelf.

- 1** Adem een paar keer diep in en uit om even los te komen van wat er is gebeurd en helemaal in dit moment te zijn.
- 2** Begin je handen te wassen en doe dat met je volle aandacht. Voel het stromende water op je handen. Ervaar de gladheid van de zeep. Merk de beweging van je armen, handen en vingers op.
- 3** Voel dan, terwijl je handen en vingers over elkaar wrijft, de zachtheid en warmte van je huid. Stuur jezelf vriendelijkheid en steun bij elke beweging. Precies zoals je bij een goede vriend zou doen die het moeilijk heeft of een kind dat gevallen is en dat je wilt troosten.
- 4** Rond het handen wassen af en stuur een zachte glimlach naar je gezicht (kijk even in de spiegel als je die hebt).
- 5** Droog je handen af en ga verder met je volgende taak.



Als we elkaar vriendelijk en liefdevol aanraken komt er oxytocine vrij. We mogen elkaar nu niet aanraken, maar onszelf wel. Ook dan komt er oxytocine vrij. Oxytocine helpt ons het neurologische gevaarsysteem te kalmeren en rustig en alert te zijn.

Bron: Uvnäs-Moberg, K. et al(2015), Frontiers in psychology, 5, 1529.

Deze oefening wordt je
aangeboden door
Stichting Compassion for Care

info@compassionforcare.com
www.compassionforcare.com



Compassion for Care