

W4C Take 5 Body Scan

- 1. Sit of lê gemaklik en maak jou oë toe.**
- 2. Wanneer jy reg is, neem 'n diep asem in, vir vier tellings, deur jou neus.**
- 3. Haal dan asem uit, vir vier tellings, deur jou mond.**
- 4. Soos jy nog 'n asem diep in en uit haal, begin stadig dink oor hoe jou lyf voel. Fokus op elke deel van jou lyf en hoe elke deel voel; begin by jou tone en beweeg die hele pad op tot by jou gesig. Dink net oor hoe elke deel van jou lyf voel - moenie hoe jy voel as goed of sleg sien nie.**
- 5. Wanneer jy klaar is, kan jy weer drie keer diep en stadig asem in en uit haal.**
- 6. Wanneer jy reg is, kan jy jou oë stadig oop maak. Sit vir 'n oomblik en dink aan hoe die 'Take 5 Body Scan' jou laat voel het.**

