

JADOS

Opdracht Inchecken bij jezelf

Deze oefening gaat over het helder inzien hoe het gaat en wat er speelt in je lijf. Het gaat niet over het vinden van een oplossing. Door met regelmaat te oefenen met inchecken bij jezelf, ga je de verbinding tussen je hoofd en je lijf versterken. Je merkt signalen sneller op en het kan helpen om beter te leren begrijpen wat bepaalde situaties met je doen. Het kan helpen om lichamelijke signalen te erkennen en accepteren, zonder ze altijd op te willen lossen..

Stap 1: Gedachten

Hoe (onrustig) is mijn gedachtegang op dit moment?

Kruis aan wat voor jou van toepassing is

☐	Heel kalm
☐	Rustig
☐	Licht actief
☐	Druk
☐	Vol hoofd

Wat houdt mij bezig?

Welke gedachtes gaan er door mijn hoofd heen?

Meer weten?

Deze opdracht hoort bij de hulpvraag 'Leren voelen hoe het gaat'. Via de QR-code kom je direct bij het artikel.

Vind deze en meer hulpvragen op jados.nl/hulpvraag.

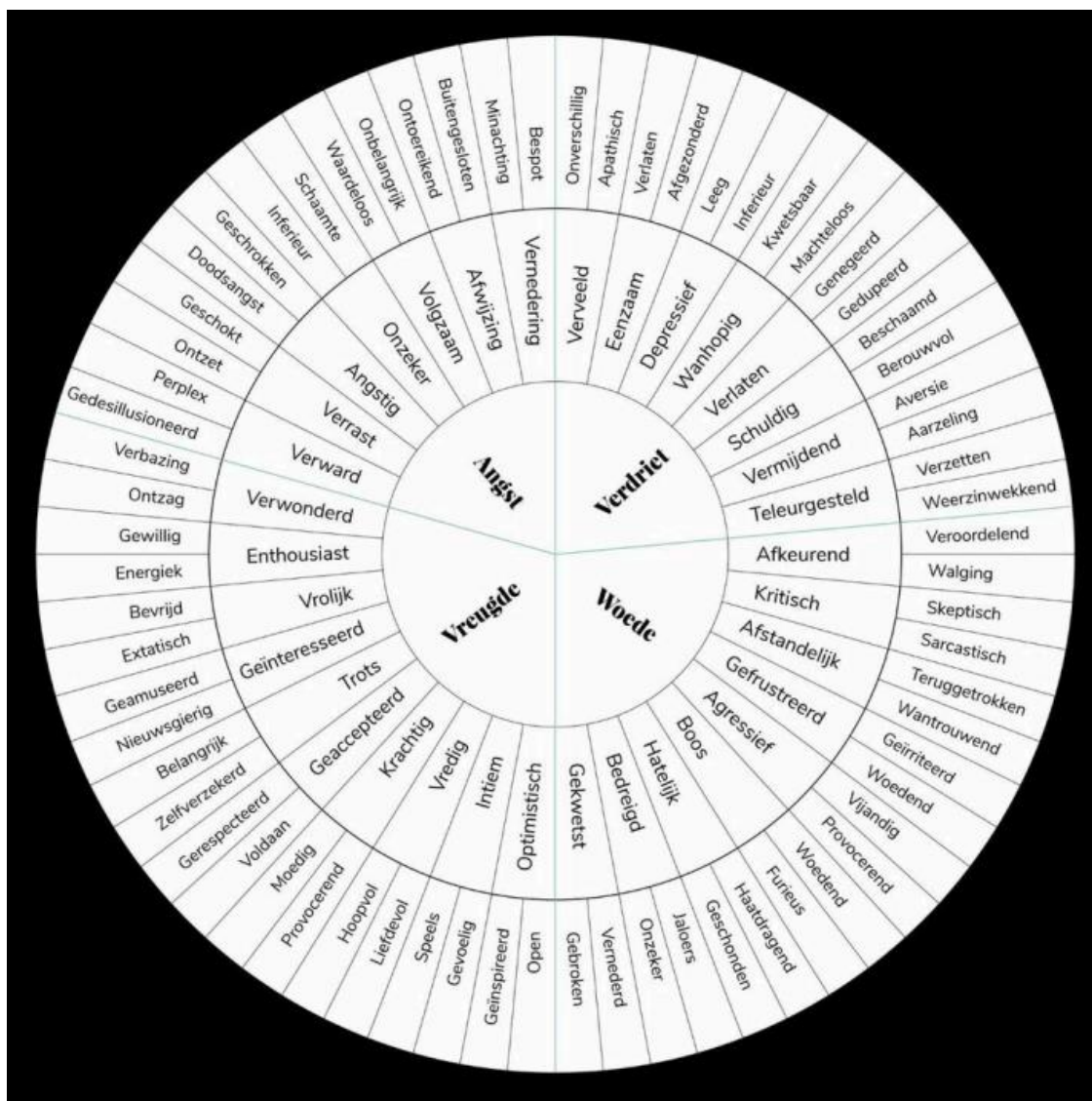


JADOS

Stap 2: Gevoelens

Welke gevoelens merk ik op dit moment op bij mezelf?

Omcirkel, markeer of schrijf op welke gevoelens voor jou van toepassing zijn



Waar in je lichaam bevinden deze emoties zich op dit moment?

Als je dit lastig vindt om aan te geven, ga dan door naar stap 3: Lichaam.

Meer weten?

Deze opdracht hoort bij de hulpvraag 'Leren voelen hoe het gaat'. Via de QR-code kom je direct bij het artikel.

Vind deze en meer hulpvragen op jados.nl/hulpvraag.



Stap 3: Lichaam

Je gaat nu proberen de signalen van je lichaam op de merken. Onderstaande vragen kunnen hierbij helpen.

Hoe is mijn hartslag?

Leg je hand op je borst.
Voel je je hartslag heel duidelijk?
Of voel je je hartslag bijna niet?
Voel je je hart snel of langzaam kloppen?
Of merk je geen bijzonderheden?

Als je een smartwatch draagt, kun je deze eventueel bekijken.

Hoe is mijn ademhaling?

Waar voel je je ademhaling?

- In je keel?
- In je borst?
- Ter hoogte van je hart?
- In je middenrif?
- In het bovenste gedeelte van je buik?
- In je onderbuik?

*Als je ademhaling laag zit, is dat vaak een teken van ontspanning.
Als je ademhaling hoog zit (zonder fysieke inspanning), kan dit een signaal van stress zijn.*

Hoeveel ademhalingen heb je?

- Veel korte ademhalingen achter elkaar?
- Ademhalingen met langere pauzes ertussen?

Kun je niet goed inschatten wat veel of weinig is? Probeer dit:

1. Zet een timer aan op 60 seconden.
2. Tel binnen die 60 seconden je ademhalingen.

Tussen de 12 en 18 ademhalingen per 60 seconden is gemiddeld. Tel je er meer en heb je je niet fysiek ingespannen? Dan kan dat wijzen op spanning.

Meer weten?

Deze opdracht hoort bij de hulpvraag 'Leren voelen hoe het gaat'. Via de QR-code kom je direct bij het artikel.

Vind deze en meer hulpvragen op jados.nl/hulpvraag.



JADOS

Waar voel je iets in je lichaam?

Check in je lichaam of je spanning, pijn of andere fysieke signalen merkt. Als je iets opmerkt, schrijf dan op wat je merkt. Bijvoorbeeld: spanning, pijn, steken, rillingen, krampen of druk. Geef dit signaal ook een cijfer van 1 (je voelt het bijna niet) tot 10 (je voelt het heel meer dan ooit).

Plek in je lichaam	Wat voel je hier?	Cijfer
Hoofd		
Ogen		
Oren		
Kaken		
Nek		
Schouders		
Boven rug		
Borst		
Bovenarmen		
Onderarmen		
Handen		
Vingers		
Middel		
Buik		
Onderrug		
Heupen		
Bovenbenen		
Knieën		
Kuiten		
Enkels		
Voeten		
Tenen		

Meer weten?

Deze opdracht hoort bij de hulpvraag 'Leren voelen hoe het gaat'. Via de QR-code kom je direct bij het artikel.

Vind deze en meer hulpvragen op jados.nl/hulpvraag.



JADOS

Stap 4: Conclusie

Hoe gaat het nu met je?

Je hebt veel informatie over hoe je je nu voelt op een rijtje gezet. Dit helpt om zo goed mogelijk te voelen hoe het gaat en wat er speelt in je lijf. Het gaat niet om het vinden van een oplossing, maar erkennen van eventuele gevoelens van spanning. Gun jezelf de tijd om deze inzichten te laten bezinken en een zo objectief mogelijke conclusie te schrijven. Wees lief voor jezelf!

Meer weten?

Deze opdracht hoort bij de hulpvraag 'Leren voelen hoe het gaat'. Via de QR-code kom je direct bij het artikel.

Vind deze en meer hulpvragen op jados.nl/hulpvraag.

