

Oefening: Registreer je omgeving.

Bij het ACT-component Hier en Nu, leer je je aandacht te richten op alle aspecten van het Hier en Nu. Dit gaat zowel over je binnenwereld (gedachten, emoties, lichamelijke sensaties), alsook over je buitenwereld (horen, zien, proeven, ruiken, tast). Onze zintuigen zijn dus in staat een belangrijk onderdeel van het hier en nu waar te nemen; onze omgeving. Het mooie is, dat niet alleen onze zintuigen deze capaciteit hebben. Het is namelijk ook mogelijk om met sensors het hier en nu waar te nemen. Met een videocamera kun je namelijk registreren wat je ogen zien (lichtsensor) en je oren horen (microfoon).

Probeer vandaag eens vijf minuten de tijd te nemen om de omgeving echt in je op te nemen; alsof jijzelf de camera bent die een video-opname aan het maken is. Wat gebeurt er allemaal om je heen? Wat is er precies te zien? Is er veel beweging? Hoe zit het met het licht? Is het schemerig, of juist licht? Is er veel kleur om je heen? Hoe zit het met de geluiden om je heen? Zijn er veel verschillende geluiden om je heen, of maar een paar? Is het geluid hard, of is het zacht? Uit welke richting komt het geluid? Wat hoor je dichtbij? Wat hoor je in de verte? Zijn er prettige geluiden in de omgeving? Hoe zit het met de storende geluiden? Registreer wat er allemaal gebeurt. Je traint hiermee om je bewust je aandacht te richten op het hier en nu.

Je kunt bij deze oefening ook daadwerkelijk een opname maken (houd deze dan op de hoogte van je gezicht). Dit kan met een videocamera, echter tegenwoordig hebben veel tablets en telefoons ook deze functie ingebouwd. Probeer tijdens het maken van de opname heel bewust te zijn van wat de camera registreert. Wat ziet deze? Wat hoort deze? Dit zie en hoor jij namelijk ook. Jij bent namelijk in wezen ook een videocamera, maar dan van vlees en bloed (met een stuk meer functies).

Beschrijf wat je hebt gezien en gehoord:
