WELKOM BIJ DE CURSUS

Even stilstaan

Les 1 • Ongeveer 15 minuten • Op jouw tempo

Je hoeft niet eerst alles af te werken om een moment voor jezelf te nemen.

Welkom. In deze cursus onderzoek je hoe je kleine momenten van rust een plek kunt geven in je gewone dag. Je hoeft niets te kunnen en je hoeft je ook niet op een bepaalde manier te voelen.

Wat je in deze les leert

Je benoemt wat je op dit moment merkt, maakt onderscheid tussen een waarneming en een oordeel en kiest één kleine, haalbare volgende stap.

Leg een pen klaar. Je kunt hier schrijven of een eigen notitieboek gebruiken.

© 2026 Tribe Portal • Persoonlijk cursusmateriaal

01 / BEGRIJPEN

Opmerken vóór je verdergaat

Misschien ben je bezig met het avondeten en denk je ondertussen al aan de afwas, een bericht dat je nog moet beantwoorden en morgen. Je doet veel, maar merkt nauwelijks hoe je er zelf bij zit.

Even stilstaan betekent in deze les: je bezigheid kort onderbreken en aandacht geven aan wat er nu is. Je hoeft je hoofd niet leeg te maken. Ook onrust, vermoeidheid of geen duidelijk gevoel kunnen een eerlijk antwoord zijn.

Een waarneming is geen oordeel

‘Mijn schouders zijn opgetrokken’ beschrijft wat je merkt. ‘Ik doe het weer verkeerd’ is een oordeel daarover. Probeer eerst bij de beschrijving te blijven. Dat geeft je iets concreets om mee te werken.

Een herkenbaar voorbeeld

Sam komt thuis en begint meteen op te ruimen. Op de tafel ligt nog post. De telefoon trilt. Sam denkt: ‘Ik moet eerst alles afmaken, daarna mag ik zitten.’

Sam stopt even en merkt: ‘Ik sta snel te bewegen, mijn kaken zijn gespannen en ik heb dorst.’ Sam zet een glas water klaar en gaat twee minuten zitten. De taken zijn er nog, maar Sam heeft een bewuste keuze gemaakt.

Zelf proberen

Maak deze zin af met een beschrijving, zonder ‘goed’, ‘slecht’ of ‘moeten’:
‘Op dit moment merk ik …’

© 2026 Tribe Portal • Persoonlijk cursusmateriaal

02 / ERVAREN

Een pauze van drie minuten

Kies een plek waar je even veilig kunt zitten of staan. Houd je ogen gerust open. Je ademhaling mag vanzelf gaan; je hoeft die niet te sturen. De tijden hieronder zijn richtlijnen.

1. Kijk om je heen • ongeveer 30 seconden

Laat je bezigheid even liggen. Merk drie gewone dingen in de ruimte op: een kleur, een vorm of het licht bij het raam. Voel, als dat prettig is, het contact met je stoel of de vloer.

2. Merk op • ongeveer 1 minuut

Vraag jezelf rustig: wat merk ik in mijn lichaam? Welke gedachte houdt me bezig? Welk gevoel kan ik benoemen? Kies enkele woorden, bijvoorbeeld ‘warme handen’, ‘denken aan morgen’ of ‘ongeduldig’. ‘Ik weet het niet’ mag ook.

3. Luister naar je behoefte • ongeveer 1 minuut

Vraag: wat zou nu een kleine steun kunnen zijn? Misschien water drinken, even bewegen, iets opschrijven of nog wat blijven zitten. Je hoeft niet elke behoefte meteen te kunnen oplossen.

4. Kies één stap • ongeveer 30 seconden

Maak je keuze klein en concreet: ‘Ik drink nu een glas water’ of ‘Ik rond eerst deze ene taak af.’ Ga daarna op je eigen tempo verder.

Maak de oefening passend

Is naar binnen kijken onprettig? Richt je aandacht op wat je ziet of hoort, beweeg wat of stop de oefening. Eén minuut is ook genoeg. Het doel is opmerken; je hoeft achteraf niet rustiger te zijn.

© 2026 Tribe Portal • Persoonlijk cursusmateriaal

03 / MEENEMEN IN JE DAG

Wat heb je ontdekt?

Schrijf enkele woorden. Er zijn geen juiste antwoorden. Heb je weinig gemerkt, noteer dat dan gewoon.

Wat merkte ik vóór en tijdens de pauze?

Welke behoefte kwam naar voren, als die er was?

Welke kleine stap heb ik gekozen? Paste die bij mij?

Jouw kleine afspraak

Koppel morgen één korte pauze aan iets wat je toch al doet, bijvoorbeeld thuiskomen of thee zetten. Kies een moment dat voor jou haalbaar is.

Na / vóór ..... pauzeer ik één minuut.
Ik vraag mezelf: wat merk ik en wat heb ik nu nodig?

Gelukt? Merk op wat je eraan had. Vergeten? Probeer het bij een volgend moment opnieuw. Je hoeft niets in te halen.

Je neemt mee: opmerken → benoemen → één kleine keuze.

In les 2: je automatische piloot herkennen.
Voor persoonlijke reflectie. Niet verspreiden zonder toestemming.

© 2026 Tribe Portal • Persoonlijk cursusmateriaal