

## Oefening: “Ontmoet je boom- herken jezelf?”

Deze oefening werkt heel mooi tijdens een wandeling.  
Vooral als iemand veel in het hoofd zit of behoefte heeft aan rust en richting.

### Stap 1 — Kies intuïtief een boom

Kijk rustig rond zonder te veel na te denken.

Laat één boom jouw aandacht trekken.

Niet de “mooiste” kiezen. Gewoon degene waar iets mee gebeurt:

- Nieuwsgierigheid – rust - weerstand – herkenning –

### Stap 2 — Observeren

Ga op een paar meter afstand staan. Kijk echt.

Stel jezelf vragen als:

- Hoe staat deze boom erbij? - Wat valt me direct op? - Hoe zien de wortels eruit? -
- Is de stam recht of grillig? - Hoeveel ruimte neemt deze boom in? -
- Waar staat de boom tov andere? - Hoe beweegt hij mee met de wind? -

### Stap 3 — De grote vraag

Vraag jezelf:

“Wat vertelt deze boom mij over mezelf?”

Of:

“Wat herken ik van mezelf in deze boom?”

Mensen zeggen vaak verrassende dingen:

- “Hij staat alleen.” - “Hij lijkt stevig maar heeft beschadigingen.”-
- “Hij neemt ruimte in.” - “Hij buigt mee zonder te breken.”-

#### Stap 4 — Contact maken

Leg eventueel een hand op de stam of ga tegen de boom zitten.

Adem rustig in en uit.

Visualiseer:

- de wortels die diep de grond in gaan – voel de stevigheid onder je voeten-
- Merk op dat spanning wegzakt naar de aarde-

Je hoeft daar niets zweverigs van te maken. Het gaat vooral om vertragen en voelen.

#### Stap 5 — Neem iets mee

- welk inzicht neem je mee?
- wat heeft deze boom jou laten zien?
  - wat heb jij nu nodig?

Meer begeleiding nodig om de oefening uit te voeren?

Of lijkt je niet op de persoon die je in de spiegel wilt zien?

Dan is het misschien tijd om daar eens samen bij stil te staan — wandelend in de natuur, waar ruimte ontstaat voor nieuwe inzichten.

Neem contact op

Wandel  
Sleutels

Cindy Nagtzaam  
Wandelcoaching en training  
wandelsleutels@outlook.com  
06 215 739 46