

FEEL-Methode

Reflectie Tool



De FEEL-reflectietool; dagelijkse check-in & reflectie

Deze tool bestaat uit twee delen. Samen vormen ze een dagelijks ritueel van ongeveer 15–20 minuten. Je kunt ze los gebruiken, maar de kracht zit in de combinatie.

Deel 1 – Ochtend FEEL check-in (± 10 minuten)

Doel

Bewust stilstaan bij hoe je je dag ingaat. Niet plannen, niet oplossen, maar *voelen waar je staat*.

Setting

Zoek een rustige plek. Je kunt zitten of liggen. In bed na het wakker worden, op de bank, tijdens een ochtendwandeling of in de trein met oortjes in. Alles is goed, zolang je even niet hoeft te reageren op de wereld.

Start

Neem eerst 1–2 minuten om te landen.

Je aandacht gaat naar je adem. Niet sturen, alleen volgen.

Voel het contact met je lichaam: het oppervlak waar je op ligt of zit, je voeten op de grond, je rug, je schouders.

Daarna stel je jezelf twee vragen:

1. Waar ligt mijn focus vandaag?

Niet: wat moet ik doen.

Wel: waar gaat mijn aandacht als ik niets stuur?

Is dat bij werk, bij een gesprek, bij iets wat spanning geeft, bij iets waar je naar uitkijkt?

2. Wat voel ik daarbij?

Welk gevoel is aanwezig als je deze focus opmerkt?

Misschien is het helder. Misschien onrustig. Misschien neutraal.

Je hoeft het niet te verklaren. Benoemen is genoeg.

Sluit af door dit gevoel en deze focus één ademhaling lang toe te laten, zonder er iets mee te doen.

Dit deel zet de toon van je dag. Niet door richting te geven, maar door bewustzijn te creëren.



Deel 2 – FEEL reflectie op kernwaarden (± 10 minuten)

Voorwaarde

Deze oefening werkt alleen als je jouw kernwaarden helder hebt. Kies er één per keer. Meer mag, maar hoeft niet. Kijk hier voor inspiratie:

<https://decideforimpact.com/mijn-kernwaarden-lijst/>

Zoek een rustige plek om te zitten of te liggen. Of doe deze oefening tijdens een wandeling in de natuur.

Stap 1 – Focus

Kies één kernwaarde, bijvoorbeeld *gezondheid*. Stel jezelf de vraag:

Waar ligt mijn focus op dit moment als het gaat om deze kernwaarde?

Waar ben je mee bezig? Waar besteed je aandacht aan? Wat schuif je voor je uit of ga je uit de weg?

Neem even de tijd om in je op te laten komen wat er in je opkomt.

Stap 2 – Emotie

Wat voel je als je hier eerlijk naar kijkt? (bijv. tevredenheid, weerstand, schuld, rust, twijfel, motivatie, etc.)

Sta stil bij het gevoel dat opkomt. Ook hier geldt; je hoeft niets oplossen. Geef jezelf de ruimte om te voelen wat er in jou opkomt.

Stap 3 – Evaluatie

Kijk nu met een iets grotere afstand. Wat zie je gebeuren? Welke patronen herken je? Doe je dit vaker? En wat vind je daarvan, als je mild maar eerlijk kijkt? Dit is geen oordeel, maar een waarneming.

Stap 4 – Leef

Tot slot: wat ga je hiermee doen? Niet groots. Niet perfect. Eén kleine, concrete keuze die past bij deze kernwaarde. Iets wat vandaag of deze week haalbaar is.

Dat kan ook zijn: niets forceren, maar ergens bewuster op letten.

Afsluiting

Sluit af met één zin voor jezelf, bijvoorbeeld:

“Vandaag ga ik dit meenemen.”

Of:

“Hier mag ik vriendelijker voor mezelf zijn.”

De FEEL-reflectietool is geen methode om jezelf te verbeteren, maar een manier om eerlijk aanwezig te zijn bij je eigen leven.



Ja, en dan zijn er natuurlijk van die dagen waar je net geen tijd en ruimte hebt om stil te staan en beide oefeningen in rust te doen. Daarom speciaal voor die dagen hieronder de ultrakorte variant:

De 5-minuten FEEL-check-in

Aan het begin van je dag, of op een ander rustig moment. Zittend, liggend, lopend of in de trein. Alles is goed.

1. Focus (± 1 minuut)

Breng je aandacht naar je adem. Volg één of twee ademhalingen. Stel jezelf dan de vraag:

Waar ligt mijn focus vandaag?

Wat vraagt vanzelf aandacht, zonder dat je stuurt?

2. Emotie (± 1 minuut)

Sta stil bij wat je voelt als je deze focus opmerkt. Wat voel ik hierbij? Benoem het gevoel. Meer hoeft niet.

3. Evaluatie (± 1 minuut)

Neem een kleine stap terug. Wat zie ik gebeuren? Is dit een bekend patroon? Wat valt me op? Niet analyseren. Alleen waarnemen.

4. Leef (± 1 minuut)

Kies één kleine, concrete intentie. Wat neem ik vandaag mee? Of: Wat ga ik vandaag anders, zachter of bewuster doen?

5. Afsluiten (± 1 ademhaling)

Neem één rustige ademhaling. En ga je dag in.

Deze check-in is geen reflectie achteraf. Het is een manier om bewust te starten. Vijf minuten aandacht kan de toon van je hele dag veranderen.

