



Focus (Bijlage PowerPoint-presentatie)

1

Focus



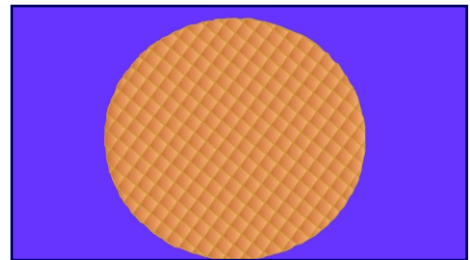
2

Concentreer je op de tekst die zo komt! Kun je het lezen?
Bijvoorbeeld in het verkeer is het belangrijk dat je je alleen daarop concentreert en daar gaan we nu een oefening voor doen.

Je hebt vier keer
Het is moeilijk
meer kans om een
om je te concentreren
verkeersongeluk te krijgen
op twee dingen
wanneer je afgeleid wordt
op hetzelfde moment.
in het verkeer.

3

Het is een lekkere oefening met een stroopwafel!
Jullie krijgen nu allemaal een kwart stroopwafel.
Wacht nog even met opeten tot iedereen klaar is om in 10 minuten zijn stukje stroopwafel op te eten.
Let wel op: de stroopwafel mag niet op zijn voordat de 10 minuten om zijn. Het is een oefening!



Ga eerst maar eens aan de stroopwafel ruiken, voelen en daarna pas proeven en opeten.

4

De 10 minuten gaan nu in!

Focus je 100% op de stroopwafel zodat je de stroopwafel leert kennen en de smaak ervan ervaart.

Hij hoeft niet lekker te zijn!

Probeer de koek en de stroop te ontleden in verschillende smaken en hoe ze samen smaken.

Laat het smelten door de warmte in je mond, je wilt alles van de stroopwafel weten.

Laat je niet afleiden door je omgeving.

Word één met de stroopwafel. Geniet van dit moment, deze ervaring en zie er ook de humor van in dat je één bent met een stroopwafel. Doe anders je ogen dicht zodat je beter kunt focussen.

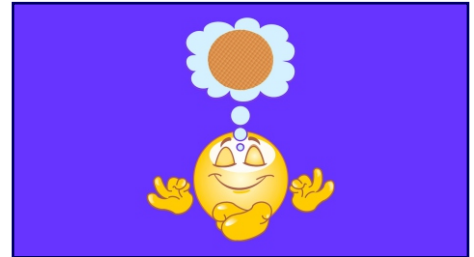




Focus (Bijlage PowerPoint-presentatie)

6

Er zijn ongeveer 10 minuten voorbij.
Wees niet verdrietig om dat de stroopwafel nu op is.
Je bent nu één geworden met de stroopwafel.
Dit stukje stroopwafel, deze oefening, deze 10 minuten,
blijven je vast je hele leven nu bij.
Heb je je ooit zo gefocust op een koekje?
De stroopwafel zal nooit meer een gewoon koekje voor
je zijn. Dit alleen omdat je 10 minuten alleen gefocust
was.



7

Einde

Einde