

## Extra GENIETEN!

Voor iedereen die het leuk vindt om kennis te maken met MOMENTUM is dit thema. Net als bij de kaarten van het spel, volg je de 6 stappen van het bewustzijnswiel en vind je per stap een korte toelichting en een vraag. Neem tijd om je te concentreren en loop dan de stappen linksom door via waarnemen, reflecteren, verdiepen, scherpstellen en kiezen naar realiseren.



Geniet van wat je ervaart en herhaal deze ronde zo vaak als je wenst!

	<p>Als je geniet staan je zintuigen wijd open. Je snuift een geur op, spitst je oren of kijkt je ogen uit. Je huid reageert met kippenvel en je ademt diep in.</p> <p><b>Denk aan momenten waarop jij intens geniet; welke sensaties ervaar je dan?</b></p>
	<p>Genieten is net zoiets als geluk. Je kunt ernaar zoeken, maar het is niet altijd te vinden. Het wordt makkelijker als jij weet wat voor jou de voorwaarden zijn om te genieten.</p> <p><b>Denk terug aan momenten van intens genieten. Wat gaf jou een fantastisch gevoel? Welke gedachten gingen door je heen?</b></p>
	<p>Genieten betekent je overgeven aan het moment. Je stelt je open en laadt op met positieve energie. Alles valt op zijn plek en jij bent er onderdeel van.</p> <p><b>Bewust genieten versterkt je geluksgevoel. Waarmee voel jij je verbonden en waaraan kun jij je eigenlijk goed overgeven?</b></p>
	<p>Genieten is een keuze. Het klinkt simpel en vaker dan je denkt, is dat ook zo. Als jij je voorneemt te genieten, richt je je aandacht op wat de moeite waard is. Het goede valt je meer op.</p> <p><b>Kies een neutrale situatie en ga op zoek naar wat je een goed gevoel geeft. Wat valt je op? Zoom in op wat jou bevalt en geniet daarvan!</b></p>
	<p>Als je weet waar jij echt van geniet, kun je ervoor kiezen dat mogelijk te maken. Ben je bang om een keuze te maken uit angst iets te missen, bedenk dan dat niet kiezen ook een keuze is!</p> <p><b>Maak een top 5 van wat jij fijn vindt. Wat is makkelijk te realiseren en wat vraagt meer inspanning?</b></p>
	<p>Genieten is zijn, terwijl je aan het doen bent. Dat betekent dat je bewust ervaart wat je doet: je zet je zintuigen open en neemt het moment helemaal in je op.</p> <p><b>Door regelmatig kort stil te staan bij fijne momenten, word je je er meer bewust van. Schrijf bijvoorbeeld een maand lang elke dag 3 fijne momenten op.</b></p>

