

Ga stevig zitten op je stoel, rechtop. Voel dat je op je stoel zit. Voel dat je billen de zitting van de stoel raken. Wees maar stil en doe je ogen dicht. Haal rustig adem, adem in en adem uit.

Stel je voor dat je in een ruimte vol jurken en jassen bent. De grond van de kamer is helemaal bedekt met de jurken en de jassen. Pak er maar eens een. Hoe voelt de stof? Is de jurk of jas zacht, of is hij ruw? Is de stof stug of voelt hij soepel aan in je hand? (pauze)

Ga maar eens liggen tussen al die jurken en jassen. Hoe voelt dat? Voelt het als een heel zacht bed? Voel je misschien nog een paar knopen van een jas onder je liggen?

Ga er doorheen met je handen en voeten. Voel hoe de stof door je vingers glijdt. (pauze)

Ga maar weer staan en kijk naar al die jassen en jurken. Welke kleurtjes hebben ze? Zijn ze rood, blauw, groen misschien? Wat staat erop?

Bloemen, vormen, zijn er ook vlekken te zien? (pauze)

Hoe groot zijn de jurken en de jassen? Zou je ze passen? Of zijn het misschien allemaal verschillende maten?

Kijk maar eens of je er eentje vindt die je zou willen dragen. Hoe ziet deze jurk of jas eruit? Welke kleur heeft de jas? Vind je hem mooi? Wat vind je het mooiste van de jurk of jas? (pauze)

Loop maar eens naar je jurk of jas. Pak hem maar op. Is hij licht of zwaar? Hoe voelt de stof? Is het ruw of zacht? Is de stof bobbelig of heel glad? Kijk maar eens goed naar je jurk of jas. Zie je alle kleuren, vormen en vlekken?

Trek de jurk of jas maar aan. Voel het op je schouders liggen. Is het zwaar of licht? Hoe voelt de stof aan de binnenkant? Voelt het fijn om de jurk of jas aan te hebben? Kijk maar eens in de spiegel of de jas of jurk je staat.

Als je genoeg hebt gekeken en je blij bent met de jurk of de jas, kom je weer terug in de klas. Je kunt altijd terug gaan naar de kamer met alle jurken en jassen. Doe maar rustig je ogen weer open.