

De 54321-techniek is een relatief eenvoudige ontspanningstechniek. Volgende stappen worden gevolgd om deze techniek efficiënt toe te passen.

Haal drie keer diep adem, richt je aandacht op de omgeving en zet je zintuigen open:

1. Kijk om je heen en bekijk **vijf dingen die je ziet**. *Een grote boom, de wolken in de lucht, het hout van de tafel, de plant in de hoek, de vorm van je vingernagels. Neem de tijd om het echt goed te bekijken. Welke kleur heeft het? Welke vorm? Structuur? Wat valt je op als je er goed naar kijkt?*
2. Luister naar de geluiden in je omgeving en richt je aandacht op **vier dingen die je hoort**. *Bedenk niet wat je er van vindt, maar merk alleen op wát je hoort. Hoor een auto in de verte, stemmen in de kamer hiernaast, het geritsel van bladeren, een zingende vogel. Je kan je ogen dicht doen om de geluiden nog beter te horen.*
3. Richt je aandacht vervolgens op je lichaam en benoem **drie dingen die je voelt**. *Voel je kleding tegen je huid, het contact met de stoel waar je op zit, voel je voeten op de grond staan. En als je wil kan je de dingen die voelt even aanraken, om het nog beter te voelen: de stof van je trui, en de zitting van de stoel waar je op zit, en misschien ook: de stam van de boom.*
4. Wees je dan bewust van **twee dingen die je ruikt**. *Misschien ruik je de geur van koffie, of de geur in het bos. En als je eerst denkt dat je niet zoveel ruikt, neem dan gewoon de subtiele geur uit je omgeving in je op. En misschien de geur van je trui, van je huid.*
5. Benoem **één ding dat je proeft**. *Misschien proef je een nasmaak van koffie of een ander drankje in je mond?*

Deze techniek is ook erg zinvol wanneer je moeite hebt met inslapen.