

## PROEVEN

***Heb je ooit het volledige rendement uit een snoepje gehaald? Dit is je kans!***

Pak een snoepje en leg het voor je neer. Overigens maakt het niets uit of je het snoepje lekker vindt of niet. Wat je gedachten er ook van maken, jij mag alles ervaren.

Ga zitten, let op je ademhaling en richt daarna je volledige aandacht op je tong. Voel hoe je tong in je mond ligt en of hij droog is, of juist nat. Beweeg je tong zacht tegen je gehemelte aan, en pak vervolgens het snoepje.

Leg het snoepje op je tong, en beweeg je tong zo min mogelijk. Laat het snoepje gewoon even rustig op je tong liggen. Benoem hoe dat voelt, en wat je proeft. Proeft het snoepje zoet, zuur, zout, bitter, of een combinatie hiervan?

Beweeg nu je tong, en laat het snoepje rond gaan in je mond. Probeer het niet te kauwen of op te eten en laat je speeksel haar werk doen. Verandert er iets aan de smaak of blijft deze juist precies hetzelfde? Merk dit op.