

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 je huiskamer zit. Je zit op een stoel aan de eettafel.

Voor je staat een groot stuk taart. Kijk maar eens goed hoe de taart eruit ziet. Misschien is hij donker door de chocolade. Misschien is hij rood, net zoals de aardbeien. Misschien heeft je taart wel allemaal kleurtjes. Kijk ook eens naar de vorm van de taart. Is hij rond? Is hij vierkant? Of misschien heeft hij gekke hoeken? (pauze)

Breng je neus maar heel dichtbij de taart. Hoe ruikt de taart? Is hij heel zoet? Ruikt hij naar fruit? Ruik je de slagroom van de taart? Laat de geur even op je inwerken. (pauze).

Bedenk maar eens van welke kant je als eerste een hapje gaat nemen.

Draai je stukje taart maar eens rond. Dan stop je bij de juiste kant. Langzaam breng je je vork naar de taart. Met je vork prik je in de taart en je neemt er een stukje vanaf. Langzaam breng je het stukje naar je mond.

Voel eens met je tong aan het stukje taart. Is het ruw? Voelt het zacht? Is het kleverig, plakkerig? Voel hoe zacht de slagroom is. Hoe het smelt op je tong. Proef de taart eens goed. Is hij zoet? Vind je de taart lekker? Proef je de stukjes fruit? Proef je misschien de chocolade die in de taart zit? De taart is heerlijk. Je likt je lippen af, je proeft het laatste beetje van de taart.

Als je genoeg hebt geproefd van de taart, kom je weer met je gedachten in de klas en doe je rustig je ogen open. Je kunt altijd terug gaan naar de lekkerste taart die je ooit hebt geproefd.