

Visualisatie naar een pijnlijke situatie in je relatie

Kies een (laatste) relatie met partner of evt. vriend(in), waar je mee wilt werken.

Je hoeft niets te doen/bedenken.

Volg de beelden die in je opkomen.

Als er een beeld o.i.d. wordt gevraagd, is het eerste dat er in je opkomt meestal het beste.

Als jouw beeld o.i.d. afwijkt van datgene wat de begeleider noemt, mag je je eigen beeld volgen.

Ga op je stoel zitten en zet beide voeten stevig op de grond.

Sluit je ogen of, als je dat niet prettig vindt, focus dan je blik op één vast punt.

Leg je handen ontspannen op je benen.

Haal diep adem.....

Richt je aandacht op je ademhaling.....

Ontspan je lichaam.....

Ontspan je voorhoofd, je kaken, laat je mond maar rustig open hangen.....

Voel de ontspanning in je armen, je romp, je benen.....

Voel de plaatsen waar je contact hebt met de aarde en je stoel.

Je voelt je ontspannen.....

Ga nu terug naar een moment dat jij je rot voelde in je relatie. Het eerste wat er in je opkomt. Misschien hadden jullie ruzie, misschien was je alleen en voelde je je eenzaam, boos of verdrietig....

Waar ben je?... ben je alleen?... Kijk eens om je heen?... je ziet de specifieke omgeving waar jij je bevindt, je ziet details..... het licht of het ontbreken ervan... je hoort de geluiden die bij die plek en die situatie horen, je ruikt weer de geuren ...

Hoe voel je je?.....ben je boos, bang of verdrietig?... Misschien voel je niets...

Stap nu eens en paar passen weg uit de situatie, je gaat als het ware aan de rand van de plek staan en kijkt naar de situatie, je kijkt naar jezelf.....

Kijk goed naar jezelf, hoe zie je er uit? Wat heb je aan? Wat voor haar heb je? ... Kijk naar je gezicht, wat lees je daarop? Kijk naar je ogen, wat zie je in je ogen?

Kijk ook naar de ander als die erbij is...

Stel je nu voor dat je de gedaante aanneemt van een hele lieve fee...of een lieve oude tovenaar. Je staat nog steeds op de zelfde plek, als toeschouwer. Toch voel je je verbonden met de mensen in de situatie, je voelt heel veel liefde, je kijkt met mededogen naar jezelf, je voelt heel veel liefde.....Je begrijpt waarom jij zo bent in die situatie, ... je ziet de pijn van een gekwetst kind...

Als je partner ook in de situatie is, kijk dan ook naar hem of haar en zie ook bij die persoon de pijn, de pijn van een gekwetst kind...

Stel je nu voor dat jij als fee of tovenaar, jouw liefde en troost laat stromen naar de mensen waar je naar kijkt. Gebruik hiervoor je handen of je toverstaf...

Vanuit deze liefdevolle houding neem je weer je eigen gedaante aan. Je keert je om en loopt weg uit de situatie. Voor je weer terug komt in deze ruimte stel je je deze eerst voor met je ogen dicht...

Beweeg je handen en voeten..... armen en benen....doe je ogen open en rek je maar uit.