

# Visualisatie onderzoeken van je auragrenzen

*Uitleg fenomeen: emoties van de ander/ hete aardappel/ vage grenzen / moeite met afsluiten / verantwoordelijkheidsgevoel voor de ander*

- Doe je ogen dicht en ontspan.
- Stel je voor dat je in een soort ei zit, een ei van energie, dit is je aura. Gebruik je fantasie. Alles is goed.
- Het ei zit helemaal rond je, driedimensionaal.
- Hoe groot is dit ei? Hoe ver ervaar je de grenzen?, aan alle kanten: voor, achter, etc.
- Kijk eens naar de kleur van jouw ei? De kleur van de schil, de aurarand? Zie je variaties boven/onder/binnen/buiten, etc. Wat voor associatie heb je bij de kleur? Het eerste wat in je opkomt is het beste. Welke woord of geluid of gevoel past hier bij?
- Stel je voor dat je van een afstandje naar jouw energieveld, je aura kunt kijken, welke vorm zie je dan? Kijk naar alle dimensies, ook achter en onder.
- Wat straalt jij met dit energieveld uit naar de buitenwereld?
- Wat komt er aan energie binnen?
- Hoe voelt de verhouding tussen buiten en binnen?
- Stel je nu voor dat er boven, bij je kruin een dop of stop zit, die je er af kunt halen. Nu giet je een vloeistof in je ei die jouw aura helemaal vult.
- Welke kleur en substantie heeft de vloeistof?
- Lekt het ergens weg? Waar? Focus je op die plek.
- Let goed op de energiestromen op die plek. Van binnen naar buiten en van buiten naar binnen. Zie je opvallende dingen?
- Zijn er bijv. gaten of dunne plekken die je zou willen verstevigen omdat het niet goed voelt? Bijv. omdat je een energielek voelt (energie naar buiten) of omdat je je kwetsbaar voelt door wat er allemaal binnen kan komen (energie naar binnen)?
- Wees nu creatief in het bedenken van herstelwerkzaamheden. Gebruik je fantasie. Alles is mogelijk, net als in een tekenfilm.
- Voel nu hoe dit voelt. Is dit goed zo? Zo nee, kijk dan wat je nog wilt veranderen.
- Als het goed voelt, kom je weer terug in de ruimte door je handen en voeten wat te bewegen, je armen en benen, je ogen open te doen en je eens lekker uit te rekken.