

Visualisatie Op zoek naar de Wijze in jezelf

Inleiding

Met deze visualisatie maak je contact met jouw innerlijke wijsheid.

Ontspanning

Ga goed in je stoel zitten. Zet beide benen op de grond. Voel het contact met de aarde en met de stoel waarop je zit.

Doe je ogen dicht, of als je dat naar vindt, richt je je aandacht op één punt.

Haal diep adem naar je buik.

Richt je aandacht op je ademhaling.

Richt je aandacht nu op de raakvlakken van je lichaam met de stoel en de grond.

Voel dat je lichaam bij elke uitademing wat zwaarder wordt.

Je ademhaling is diep en rustig.

Je voelt je ontspannen.

Merk op als er iets in jou is dat de aandacht vraagt: pijn, spanning...

Adem hier naar toe.

Je hoeft het niet op te lossen, alleen je bewust van te zijn.

(Start evt. de ondersteunende muziek)

Visualisatie

Stel je voor dat je in een veld bent.....

De zon schijnt..... het is ochtend..... niet te warm.....

Je voelt de fijne warmte van de zon op je huid.....

het voelt behaaglijk aan.....

De lucht is blauw..... een paar witte wolken worden zachtjes door de wind meegevoerd.....

Je voelt de grond onder je voeten.....

Je ruikt de geuren van de natuur.....

Je hoort de geluiden van de omgeving.....

Een eind verderop zie je een heuvel.....

Er loopt een pad naar toe.....

Ga dat pad eens op.....

Hoe voelt de grond onder je voeten?.....

Wat zie je om je heen?.....

Als je dichterbij de heuvel komt zie je dat er iemand op die heuvel zit..... een wijze, in het licht.

Je loopt de heuvel op..... en maakt contact met de wijze..... hoe ziet de wijze er uit?...

Deze Wijze kijkt naar jou..... liefdevol..... accepterend.....

De Wijze herkent jou..... kent jou..... en weet precies wat jij nodig hebt.....

Als je wilt kan je de wijze vertellen wat jou op dit moment bezig houdt..... Misschien heb je een vraag?

De wijze geeft je antwoord.....

Misschien wil je nog meer vertellen..... en luister je naar het antwoord.....

Het is bijna tijd om afscheid te nemen. Voor je gaat geeft de Wijze je een kistje mee dat je straks mag openen....

Je neemt afscheid en gaat de heuvel af, langs het pad dat je gekomen bent.... Tot aan het punt waar je begon.

Daar maak je het kistje open en zie je dat er een geschenk in zit voor jou, iets wat jij nu precies nodig hebt.....

Misschien wil je er iets mee doen?..... Doe dat dan nu.....

Afronden

Stel je nu voor hoe je in deze ruimte zit, beweeg je maar langzaam een beetje, doe je ogen open en rek je maar eens helemaal uit zodat je weer helemaal terug bent in deze ruimte.