Visualisatie naar de Veilige Ouder

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 een keer diep adem… en richt je aandacht op je ademhaling.
Voel dat je lichaam bij elke uitademing wat zwaarder wordt.
Je ademhaling wordt dieper en rustig.
Je voelt je ontspannen.

Ga dan met je aandacht naar binnen, naar je kern, waar jij die voelt,… maak er maar contact mee.
Stel je nu voor dat je je op een plek bent waar jij je veilig en geborgen voelt.
Is het binnen of buiten? Kijk maar om je heen, zie maar het licht, de kleuren, voel maar de temperatuur, de sfeer, misschien ruik je de geuren en hoor je de geluiden van deze plek…. Je zoekt een behaaglijk plekje waar je comfortabel kunt zitten of liggen.

Nu zie je dat je niet alleen bent, er is een heel liefdevolle persoon bij je….
Je ziet hem of haar…. Kijk maar en voel maar…. Hoe ziet hij of zij er uit? Het haar, het gezicht, de kleiding, de vormen van het lichaam… hoe oud is deze persoon?
Hij/zij kijkt heel liefdevol naar jou… kijk maar in zijn of haar ogen…

Deze persoon accepteert jou, onvoorwaardelijk ……. Zo liefdevol… Voel maar hoe dat is.. En hij of zij herkent jou…… kent jou…….. en weet precies wat jij nodig hebt……
Voel maar of je contact voelt met deze persoon en hoe dat is…
Dan spreekt deze liefdevolle figuur je toe, luister maar:

Het is goed dat je er bent…
Je bent goed zoals je bent…
Je mag denken wat je denkt en voelen wat je voelt…
Je mag alles verlangen…
Je mag alles vragen…
Je krijgt wat je nodig hebt…
Je kunt voor jezelf zorgen…
Ik ben blij met je…
Jij mag zijn wie je werkelijk bent…
Jij mag de ruimte nemen; er is voldoende ruimte voor iedereen…
Je kan altijd bij me terugkomen…
Alles komt goed…

(Neem tussen elke zin even pauze om de boodschap in te laten dalen..)

Misschien hoor je deze liefdevolle man of vrouw nog iets zeggen wat jij speciaal nodig hebt……

Dan geeft hij of zij je een klein zakje mee waar je al deze bevestigende boodschappen in kan stoppen. Zo kan je ze altijd met je meedragen……. Als jij het wilt, doe je het open en hoor je de woorden opnieuw……..

Kijk de liefdevolle persoon nog eenmaal in de ogen, bedank hem of haar en neem afscheid……..
Kom dan in een rustig tempo terug in deze ruimte, stel je de sfeer en de mensen om je heen maar voor…
Beweeg je handen en voeten een beetje..
Rek je maar eens helemaal uit of strijk jezelf even af…

© *MENS IN WERKING*