Visualisatie: Overgave in je relatie

Doel: cliënt een concreet handvat geven waarmee deze leert zijn of haar gevoelens, gedachten en verlangens los te maken van de partner en over te geven aan het licht, de liefde, de bron, god.

Doe vooraf een inleidende ontspanning…

Visualisatie:

Keer nu met je aandacht naar binnen en maak contact met een situatie waarin iets je raakt bij je partner. Misschien voel je verdriet, gemis, angst of boosheid. Misschien heb je een oordeel over je partner of over jezelf....

Maak hier contact mee, voel het helemaal, het mag er helemaal zijn, de gevoelens én de oordelen..... Waar voel je dit in je lijf?.... Wat voel je in je lijf?...

Maak nu contact met dat wat je van je partner verlangt. Wat wil je dat je partner je geeft?... Maak hier contact mee...
Alles is goed, ook als het kinderachtig voelt of als je weet dat het een illusie is... laat het verlangen helemaal toe.... het mag er zijn, jij mag dit verlangen....

Maar je weet ook, of voelt ook, dat je dit diepe verlangen niet van je partner gaat krijgen... je hebt het al op zoveel manieren geprobeerd, je wacht er al zo lang op... besef dat je het NIET gaat krijgen en haal je verlangen dan terug van je partner, en leg ze eerbiedig in je handen, als in een schaal....

Keer je dan om, van je partner naar de andere kant, in het besluit je verlangen daar te brengen waar het wél ontvangen zal worden. Bij het onvoorwaardelijke licht, de bron, god, de Liefde...
Loop in de richting van het licht (of …) en stel je voor hoe dat er uit ziet... je draagt de schaal met je verlangen daar naartoe en ziet, weet, voelt, waar je de schaal achter wilt laten… en hoe je dat wilt doen.
Doe dat dan nu, in het vertrouwen dat je verlangen gehoord wordt en verzorgd wordt ...

Je vertrouwt erop dat jouw verlangen daar, op die heilige plek in goede handen is, zonder dat je weet hoe en wanneer er een antwoord komt... Je staat er even bij stil...
Dan keer je je om loop je weer terug naar de plek vanwaar je begon...

Kom dan op je eigen tempo weer terug in deze ruimte door je deze eerst voor te stellen, de mensen om je heen... beweeg je handen en voeten maar even... je armen en benen en rek je maar even lekker uit... je doet je ogen open en je bent weer helemaal hier.

Laat je client iets opschrijven of tekenen.
Wissel daarna de ervaringen uit.

© *MENS IN WERKING* www.mensinwerking.org/bibliotheek/handouts