**Visualisatie: Innerlijk kinddeel versterken door blije gebeurtenis**

Trek je terug op een plek waar je niet gestoord kan worden. Geen telefoon, zo weinig mogelijk geluiden. Zorg dat je voldoende tijd voor jezelf neemt. Adem rustig in en uit.. . . . en sluit je ogen. . . . .

Maak het je gemakkelijk…….. neem een stoel of misschien wil je wel gaan liggen.. . . . En Sluit je ogen en voel even of je goed zit of ligt.. . . . . Voel het gewicht van je lichaam op de stoel. Of matras ……Voel je lichaamshouding: je rug, je schouders, je armen, je heupen, je benen je voeten. Voel je lichaamshouding….. hoe ligt je hoofd? . . . . . voel hoe je ligt. Ontspan je kaken door je mond een beetje open te laten staan. . . .

En constateer hoe je ademt, dat je ademt. . . . . Je hoeft er niks aan te doen, maar je constateert hoe je ademt, dát je ademt… En je bent zo gelijkmatig mogelijk aanwezig in je hele lichaam. ….. voel je lichaam hoe het zit of ligt.. . . ..

Je verdeelt je aandacht door je hele lichaam heen, totdat je je hele lichaam bént. Niet alleen in je hoofd, maar ook in je romp. En ook in je armen en benen en in je handen en voeten... je kaken . . . . je mond, je neus, je ogen, je oren. . . . ..

Je verdeelt je aandacht zo gelijkmatig mogelijk door je hele lichaam heen, totdat je overal in je lichaam zo gelijkmatig mogelijk aanwezig bent. Je vult jezelf op. . . met jezelf. . . En voel jezelf. Er is hier niets dat jij fout kunt doen. . . voel je ademhaling en voel jezelf.

En als je zo je hele lichaam rustig en gelijkmatig hebt opgevuld met je adem en je gevoel . . ... . . dan komt er een gedachte in je op, met daarbij een gevoel: een gevoel dat je misschien wel een beetje vergéten bent. . . . . .

. en misschien zijn er delen van je lichaam die iets voelen wat er al heel lang zit, …..en wat **heel goed voelt**. . . . . behaaglijk en prettig en **levendig,** een gevoel waarvan je wel wist dat je het had, maar dat ahw diep, diep . . . . weggezakt was en dat je nu weer ervaart. . . .

Voel je lichaam rustig en gelijkmatig… en nu ga je terug in de tijd, steeds verder terug……… in de tijd, naar een situatie in je jeugd, in ieder geval in je huidige leven waarin je je lichaam en ziel en geest heel sterk voelt. Waarin Je voelt hoe je levendig bent hoe fijn je leven is.. . . . .voel maar. . . . ., een situatie waarin jij je heel fijn, sterk en gelukkig voelt. Krijg hier een INDRUK van. . . . . .

En als je beelden ziet, of iets ervaart. . . . kijk en voel eens. . . Waar ben je. . . Ben je binnen. . . .. of buiten. . . . en wat voor weer is het? Winter of zomer? En wanneer je denkbeeldig met je handen naar beneden langs je benen strijkt wat voor kleren heb je dan aan? En kijk eens naar je voeten. Wat voor schoenen draag je? . . . .. .

En als je dat voelt, als je voelt hoe je daar aanwezig bent. . . . dan begrijp je **meteen** waar je bent en met wie. . . . . .. en dan begrijp je ook meteen **Wat** het is wat er gebeurt, wat jou zo blij maakt? ……..

Ben je alleen? Ben je in je eentje zo blij, zo gelukkig, zo tevreden over jezelf over je leven? …. Of zijn er anderen bij aanwezig.. . . .

Ervaar maar en voel en kijk maar naar jezelf. Naar jouw innerlijk kinddeel. . . . Komt er een leeftijd in je op? . . . Het eerste wat in je opkomt? Een cijfer?? En als dat niet zo is, is dat ook niet erg. . . . En kijk eens, of je dit blije kind in de ogen kunt kijken?. . . . . . .dit kind wat een deel van jou is. . . . dit kind dat iets meemaakt waar het heel erg blij en tevreden en gelukkig van wordt. . . . . . . dit kind dat zijn levensenergie voelt stromen. . . .

En ervaar nog een beetje meer, wie of wat erbij zijn.. . . . .wie of wat zijn erbij aanwezig?. . . . . .en áls er anderen zijn, wat maakt dat ze in staat zijn om jou dit gevoel te geven? Misschien zijn het dingen, de natuur of dieren of nog iets anders die jou zo’n fijn gevoel bezorgen. . . . . Wat is dátgene wat je hier . . .die situatie van TOEN, dáár . . . . . . wat je zo gelukkig maakt.. . . . . en voel hoe je mond in het hier en nu **automatisch glimlacht**. . . . alsof je daar weer bént. Alsof je die situatie waarin je kon voelen, je voelt dat je LEEFT, alsof je er weer **middenin** zit. Voel maar, ervaar maar, kijk er maar naar. . . .

Denk je nu maar eens in hoe je jezelf ervaart en voelt, en als je er eens boven gaat vliegen, bird-eye-view - uit je lichaam, erboven, kijk eens naar dit kind. . . .. .zie jezelf hier in deze situatie zijn. . . . . en voel wat het hier voelt, in deze blije situatie.

**Dit ben JIJ**!! En dit ben jij terwijl je heel sterk je levensenergie voelt. je Levenselixer. Adem dit in en uit. Neem een diepe ademhaling. . . en voel. . . .ervaar. . . . Dit is de kracht van jouw als kind. Als je dit een kleur of energie geeft, wat voor kleur zie je dan in jouw innerlijk kinddeel? . . . . . . . . En wat voor energie heb je hier? Is het wollig, wolkerig, spits, draderig, hoekig, slijmerig? Hoe zie jij dit. Wát zie je. Daar krijg je **nu** een indruk van. . . . . ervaar maar, voel maar, misschien **ruik je** het wel? En merk je het wel. . . .. en kijk naar de situatie en zie de kleur en de vorm van energie die bij deze situatie hoort.

En nu vraag ik je, heb jij een favoriete plek waar jij graag komt, waar je graag bent. . . . een vakantieplek, een natuurplek, eentje in de bergen, aan de rivier, of een plek in huis misschien? Of nog ergens anders. . . ergens hoog op een toren. .. elke verzonnen plek kan je nu kiezen. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .. .

En als je weet naar welke plek je wilt. . . . dan is die plek van jou en niemand mag daar komen zonder jouw toestemming. Dus als je het strand kiest, dan is dat hele stuk van JOU. . . . . en niemand komt daar bij zonder jouw toestemming. . . . . Ik noem het een plaats van **Overzicht.** . . . en dan ga jij als volwassene daar staan, zitten of liggen.. . . . en nestel je zoals jij dat zelf wilt. . .en zoals het voor jou goed voelt. . . . Jij de volwassene van nu… . . én je neemt jouw/ het kind. Want jij en ‘t kind zijn één.. . . .

En nu nodig je degene uit die hoort bij deze gebeurtenis.. . . . die laat je dichterbij komen. . . .. en samen met jouw innerlijke kind kijk je deze persoon aan. . . . . . lang en intens en blij denk ik.. . . . en misschien zijn er woorden die opwellen als je naar hem of haar kijkt. . . .. . . . . of wil je je hand uitreiken naar deze persoon. . . . dit innerlijk kinddeel van jou! Doe maar, doe maar datgene wat jou het beste lijkt, en wat goed voelt. Waar levensenergie in zit.

Kijk wie dit is, wie eraan gekomen is. .. . . degene met wie jij deze kindervaring had. . . . . kijk hem of haar aan. . . . en misschien wil je iets zeggen. Woorden uitwisselen. . . . . en misschien wil je deze persoon aanraken. . . . en kijk eens wat voor respons er komt. . . en vertel deze persoon of dier wat hij/zij voor jou betekend heeft. En hoe gelukkig je je gevoeld hebt. . . .. destijds….. met diegene. . . en wissel uit, zo lang als je wilt. En zo lang als voor jou goed voelt. . . . .. pauze. . .

En als jij het tijd vindt, bedank hem dan, en dan mag je afscheid nemen. . . . . . . op je eigen manier… zoals het voor jou goed voelt. . . .

En wanneer deze persoon of dit dier overleden is. . . .. vraag hem of **iemand hem op komt** halen die van hem/haar houdt.

Iemand uit de spirituele wereld.. . . .. Iemand die hem/haar kent.. . . En bedank hem, dat hij bij je was. . . . . en wat je allemaal zo gewaardeerd hebt, zeg alles. . . . . wat je toen nog niet kon of durfde. . . . .. .. gewoon zoals jij dat nu wel kunt. . . . .

En weet dat je ALTIJD terug kunt gaan naar deze situatie, die je kracht en levensenergie geeft. . . . . geluk, en blijheid. . . . . dat dit stukje in jouw lichaam in jouw ziel, in jouw mind zit. Dat dit van jou is, en dat niemand daar bij kan. Helemaal van jou. En voel eens hoe heerlijk dat is. . . . ..

En wanneer er een moment komt . . . . .. dat je in een nare, uitzichtloze situatie zit, WEET dat dit stuk, dit innerlijk kind-deel. . . . . dat er ook ALTIJD is. Dit deel van jou, wat jou gemaakt heeft tot wie je nu bent! En ervaar nog even dit gevoel. . . . . en adem diep in en uit. . . . en voel je lichaam, en hoe je zit of ligt. En spreek je naam uit: Ik ben:>>> Ik heet>> Ik woon>>

En langzaam kom je uit de situatie en IN jezelf. EN je voelt hoe je zit of ligt. En je opent je ogen.. je rekt je uit en kijkt om je heen. . .. doe dit vooral in je eigen tempo. . . .

Nu ga je opschrijven wat je gezien ervaren, meegemaakt hebt.

En wéét dat je altijd terug kunt naar dit kind, dit sterke kind IN JOU!!

Copyright Laura Daggers Hoofddorp