

Visualisatie paardenbloem



Zoek een plekje uit waar je rustig en gemakkelijk kunt zitten of liggen. Voor extra comfort kun je een dekentje over je heen doen.

Je mag je ogen sluiten. Terwijl je een aantal keer diep in en uit ademt, kun je voelen dat je lijf meer gaat ontspannen. Bij iedere uitademing kun je de dag even loslaten, waardoor geluiden uit de omgeving steeds meer naar de achtergrond verdwijnen.

Dan mag je nu met je aandacht naar je voeten gaan. Misschien rusten ze op de grond of op het matras. Misschien voel je een tinteling, kriebel, warmte of kou. En misschien voel je even helemaal niks. Het is allemaal oké. Terwijl je rustig door blijft ademen, verplaats jij je aandacht naar je onderbenen. Merk op wat je voelt. Dit kan van alles zijn en dat is oké. Merk het op en laat het er zijn. Zo ga je van je onderbenen met je aandacht naar je bovenbenen. Hoe voelen je bovenbenen aan? Kun je iets ervaren? Rusten ze op het matras of op de zitting? Misschien ervaar je dat dit warm of koud kan voelen, hard of zacht. En als je even niks ervaart is dat wat er is.

Van je bovenbenen verplaats jij je aandacht naar je rug. Kun je voelen waar je rug het matras of de leuning raakt? Misschien voel je dat je rug gespannen is of juist ontspannen. Misschien voel je op een bepaalde plek kou of juist warmte? Is je rug hol of bol? Merk het alleen op en laat het er zijn.

Van je rug ga je verder naar je schouders en nek? Hoe voelen je schouders en nek aan? Hangen je schouders ontspannen naar beneden of zijn ze wat omhoog? En nu je zo met je aandacht daar bent, kun je een kriebel of tinteling ervaren. En wanneer je even niks ervaart, dan is dat ook oké.

Als laatste ga je met je aandacht naar je hoofd. Wat kun je daar ervaren? Ruimte? Leegte? Prikkel? En hoe voelen je oogleden aan? Heb je ze losjes dicht of ervaar je daar lichte spanning? Zijn je kaken losjes van elkaar of heb je ze op elkaar? En misschien ervaar je daar wel iets anders, dat is helemaal prima. Laat dat er maar zijn.

En als je nu zo ontspannen ligt of zit en jij je aandacht helemaal naar binnen hebt gericht, mag jij je voorstellen dat je op een groot en heldergroen grasveld staat. Terwijl je naar het grasveld staat te kijken, kun je de grassprietten voelen kriebelen onder je blote voeten en de warmte van de zonnestralen voelen op je huid.

En net terwijl je een stap wil zitten, zie je ineens een paardenbloem recht voor je voeten. Ze kijkt naar jou met haar gele bloemenhart vol wijsheid, warmte en liefde. Je zakt door je knieën, zodat je haar beter kunt bekijken. En wanneer je haar eventjes bekijkt, stel je aan haar de vraag: 'Waar sta jij voor in mijn leven?' Terwijl jij geduldig wacht op haar antwoord, stel jij je hart open om te ontvangen zonder oordeel. Dan stel je haar de vraag: 'Help mij om dat wat ik heb mogen ontvangen te transformeren?' En terwijl je rustig afwacht, laat jij je helpen door haar warme, vrolijke en liefdevolle gele energie. Misschien voel je dat de warmte en het licht van haar energie jouw lichaam binnenkomt en heling en inzichten brengt. Of misschien krijg je op een andere manier antwoord van haar. Kijk maar wat er gebeurt, zonder verwachtingen, zonder oordeel en met een open hart.

Als je merkt dat je hebt ontvangen wat je nodig hebt, bedank dan deze paardenbloem en wandel rustig verder. Misschien komt er verder op je pad nog wel een paardenbloem omhoog. Stel ook deze paardenbloem de vraag: 'Waar sta jij voor in mijn leven?' Neem ook hier weer je tijd. Stel je hart open om te ontvangen zonder oordeel. Dan stel je ook haar de vraag: 'Help mij om dat wat ik heb mogen ontvangen te transformeren?'

En terwijl je rustig afwacht, laat jij je helpen door haar warme, vrolijke en liefdevolle gele energie. Dan bedankt je ook deze paardenbloem en je loopt rustig verder, terwijl je geniet van de zonnestralen op je huid.

Zo ga je het hele grasveld over. Je laat paardenbloemen opkomen en jou helpen met hun warme, vrolijke en liefdevolle energie totdat je aan de overkant bent. Wanneer je bij de overkant bent kun je met een opgeschoond en zonnig gevoel naar het mooie bloemenveld achter je kijken. Terwijl je kijkt zie je dat alle paardenbloemen getransformeerd zijn in mooie witte, lichte pluizenbollen. Ze laten een voor een hun zaadjes vrolijk & speels meenemen met door wind, om zo voor jou een overvloed aan wijsheid, groeimogelijkheden, kracht en vrolijkheid te zaaien. Blijf zo lang in dit moment als fijn voelt voor jou. Wanneer jij er klaar voor bent open je rustig je ogen.

Deze versie is geschreven door Nicolette Touw Bouwman, eigenaar van praktijk Spiegelpad.

Het origineel is geschreven door Kirsten Jense.

