

FEEL YOUR BODY

Van denken naar **voelen**

Voelen moet je durven. Voelen is de moed hebben om uit je comfortzone van je hoofd te gaan.

Marja

Zoals eerder al vermeld, is een ander gevolg van te veel in je hoofd zitten, dat je hierdoor vaak voorbijloopt aan de signalen die je lichaam jou geeft. Je wuift het weg of besteedt er te weinig aandacht aan maar ze zijn er wel: opeens die spanning in je buik, een lichte hoofdpijn, een pijnlijke rug, eczeem ...

Je gedachten nemen hoofdzakelijk je hoofd in beslag. Natuurlijk heb je gedachten / het denken nodig maar het moet niet zo zijn, dat je hierdoor het voelen van je lichaam op non-actief zet. Vandaag gaan we hier een verandering in aanbrengen.

De volgende opdracht is een combinatie van een schrijfo opdracht en een visualisatieopdracht waarbij het VOELLEN centraal staat.

Doordat je veel met je aandacht in je hoofd zit, je het heel druk hebt of er niet serieus mee omgaat, is de kans groot dat je aan de signalen van je lichaam voorbijloopt. Deze signalen worden juist door je lichaam aan jou gegeven als het minder of niet goed met je gaat. VOELLEN is hierbij het sleutelwoord. Want door stil te staan bij datgene wat je voelt en te onderzoeken waar het mee te maken kan hebben, kun je een verandering in gang zetten op weg naar een moment van healing.

Zorg dat je pen en papier klaar hebt liggen. Luister hieronder naar de visualisatie HEAL & FEEL (uit je hoofd in je lijf). Wees zacht voor jezelf. Waarschijnlijk heb je te weinig tijd tijdens deze visualisatie om overal bij stil te staan. Daarom raad ik je aan de visualisatie net zo vaak uit te voeren totdat je zelf het gevoel hebt dat je op alle plekken waar nodig was, bent gestopt. Of je voert de komende tijd vaker deze visualisatie-opdracht uit of je doet deze visualisatie juist dan wanneer je voelt dat er ergens een blokkade in je aanwezig is. Zo creëer je zelf elke keer een moment van healing.

HEAL &
FEEL





Voelen en **aanraken**

Voel je verbonden met jezelf door de aanraking van je lichaam.

Marja

Noteer hieronder je woorden van de visualisatie en schrijf erbij wat deze woorden jou op dit moment te zeggen hebben. Denk hierbij niet te lang na. Schrijf intuïtief op wat er bij die woorden naar boven komt. Hierdoor creëer je weer een moment van healing. Vergeet niet dat alles energie is (ook woorden) en zijn uitwerking heeft, hoe klein en bewust of onbewust dan ook.

IK VOEL

WAT

IK VOEL

Omdat je zo vaak in het hoofd zit (denkt), is het voelen naar de achtergrond verschoven. Met het voelen bedoel ik het aangeraakt worden, lijfelijk voelen. De sensatie van het aanraken.

Zoek even een ruimte op waar je niet gestoord wordt. Ga zitten of liggen, net wat jij prettig vindt. Sluit je ogen. Ga met je handen naar je kruin en leg ze daar zachtjes neer. Voel je handen op je hoofd. Verplaats nu elke keer je handen over je lichaam. Laat je handen telkens even liggen voordat je verder gaat. Eindig bij je voeten.

Noteer hier je ervaring bij deze oefening.
Wat viel je op? Hoe voelde jij je hierbij?

Door aanraking wordt er oxytocine in je lichaam aangemaakt. Dit is een neuropeptide dat zorgt voor de verbinding met jezelf.



Affirmatie

Een affirmatie is een positieve boodschap, reminder, ondersteuning in het NU.

DE KRACHT VAN EEN AFFIRMATIE ZIT IN DE HERHALING

Maak bij het thema VOELEN een affirmatie. Denk niet teveel na. Verbind je met het woord en laat de energie stromen. De woorden zullen jou vinden. Schrijf deze affirmatie hieronder op.

Lees je affirmatie een aantal keren met aandacht door. Spreek hierna je affirmatie een aantal keren hardop uit. Probeer hierbij verschil in intonatie, kracht, hard of zacht te gebruiken en voel of je verschil merkt. Zit er voor jou ook een verschil in het lezen en het uitspreken? Schrijf je ervaring van deze oefening hieronder op.

*De kracht van een affirmatie zit in de herhaling!
Luister hiernaast naar een korte meditatie door op de afbeelding te klikken.*

HEAL &
POWER

Noteer voor jezelf hoe je deze meditatie hebt ervaren. Misschien helpen deze vragen je hierbij:

- Kon je jouw gedachten bij de affirmatie houden of dwaalden je gedachten regelmatig af?
- Heb je de affirmatie elke keer op dezelfde manier herhaald of heb je variatie aangebracht, bijv. langzamer uitgesproken?
- Wat voelde je tijdens het herhalen van de affirmatie?

