

Visualisatie – een mooie nieuwe dag

Dit is een fijne visualisatieoefening om te doen als je even niet lekker in je vel zit.

Ga op een kussen op de grond of op een stoel zitten.
Sluit je ogen en concentreer je enkele momenten op je ademhaling.

Stel je nu voor dat je naar een prachtige zonsopgang kijkt.
Voor je ogen zie je de zon langzaam aan de horizon verschijnen en je bewustzijn vult zich met de volle, oplichtende kleuren van de hemel.

Bedenk hoe goed het voelt om te leven en getuige te zijn van het begin van een mooie nieuwe dag. Een nieuwe dag van jouw leven.
Het leven dat nu is. Op dit moment.

Dank de zon voor haar warmte en energie, terwijl je baadt in haar gouden stralen, die je voeden met levenskracht.
De kracht die jou helpt op jezelf te vertrouwen. Op je lichaam.
Je helpt om met vertrouwen de toekomst tegemoet te gaan.

Open na enkele minuten je ogen.

Je bent nu klaar om de dag positief te beginnen,
sterk genoeg voor wat er komen gaat.