

Meditatie script week 10 – Wanneer alles mogelijk is.

Welkom bij deze meditatie. Waarbij we samen zorgeloosheid en speelsheid brengen in jouw dag.

Het leven is zo mooi, maar soms verliezen we ons in alle rollen die we aannemen en laten we alles wat ons is overkomen domineren in de dag.

Vandaag nodigen we je uit om dit voor nu even los te laten en een krachtig en vrolijk gevoel naar boven te halen.

Sluit lekker je ogen. Laat al die gedachten en energie maar lekker hun eigen gang gaan. Het is helemaal oké. Wij gaan samen op reis en alles mag er zijn of meegaan.

Adem er maar doorheen. Adem diep in door je neus en adem door je mond de onrust naar buiten.

Adem diep in door je neus en adem de spanning door je mond weer naar buiten.

Laatste keer... Adem diep in door je neus en adem met een heerlijke zucht weer naar buiten. Maak nu je ademhaling weer rustiger en laat je lichaam het tempo bepalen.

Adem rustig door.....

Samen beslissen we nu om nu fris opnieuw te beginnen. Je ademhaling helpt je hierbij, om de rust te vinden.

Adem in en uit door je neus.

Hoe fijn zou het zijn om nu ontspannen en vrij op een verlaten strand te zijn?

Gewoon heerlijk in het hier en nu te zijn. Zorgeloos aanwezig zijn.

Hoe ziet dat strand er van jou uit?

Voel het zand. Ruik de frisse zee. Voel de zon op je huid. En de wind waait door je haren heen. Je hebt een glimlach op je gezicht en een gevoel dat alles mogelijk is.

Zonder zorgen ben je aanwezig hier op dit mooie strand.

Voel de fijne energie door je lichaam gaan.

Je stapt vol vertrouwen door het zand.

Ontspannen

Vrij

Laat je zelf maar in het warme en zachte zand vallen. Met je benen en armen wijd.

Focus nu op het plekje net onder je navel. Deze plek staat voor jouw innerlijke kracht. Adem nu via dit plekje het zonlicht naar binnen. En laat jouw kracht groeien.

En laat het zijn weg vinden door je hele lichaam.

Een warme gouden gloed kruipt langzaam door je lichaam heen langs al je spieren. Voel de kracht en ontspanning door je lichaam gaan.

Voel de innerlijke kracht groeien in je buik.

Voel je lichaam vanaf je voeten helemaal warm worden.

Adem rustig al die zonne-energie via je navel naar binnen.

Je benen en je billen worden warm. Je voelt de warmte verspreiden naar je handen en je armen. Naar je schouders, nek en je hele gezicht.

Ontspan

Rust

Voel de kracht.

En visualiseer nu jouw ideale dag. Wat als alles mogelijk zou zijn. Wat als jij volledig de regie zou hebben. Hoe zou jouw dag er dan uit zien?

Zie het maar voor je.

En mocht visualiseren niet lukken, probeer het dan te voelen. Hoe wil jij jou voelen op deze dag. Wie wil jij zijn?

En maak dan hier een krachtige intentie van die je als een zaadje in je eigen grond plant.

Begin deze intentie met " Ik ben..... Ik ben....." en vul deze zin zelf aan.

(8sec stilte)

Herhaal dit besluit dan 3 keer, met een gevoel van weten dat het al naar je op weg is.

(8sec stilte)

Vind vervolgens de rust op die plek tussen je wenkbrauwen.

Adem rustig door en laat deze ervaring aarden in je onderbewustzijn....

(20 sec stilte)

Adem iets krachtiger in door je neus. En blaas uit door je mond.

Adem weer in door je neus en blaas uit door je mond.

Beweeg heel voorzichtig je vingers en je voeten om je lichaam weer wakker te maken en om langzaam weer terug te komen in het hier en het nu.

Neem rustig de tijd om je weer helemaal te beseffen waar je bent. En om jouw ogen te openen op het moment dat jij daar klaar voor bent.

Blijf nog even liggen of zitten als je daar behoefte aan hebt. En schrijf daarna op wat je hebt ervaren met deze meditatie.