

Meditatie script week 11 – Sta eens stil bij alle stappen die je al hebt gezet.

Vandaag neem ik je mee naar een mooie plek ver weg. Om even afstand te nemen van het dagelijkse leven en samen even stil te staan bij alle stappen die je al hebt gezet. Alles wat je al hebt overwonnen.

Je mag deze meditatie liggend of zittend doen, wat goed voelt voor jou. Vind maar een comfortabele houding en wanneer je er klaar voor bent mag je je ogen sluiten.

Om even te landen in jouw lichaam focussen we ons eerst op onze ademhaling. Adem diep in door je neus, houd boven even vast en adem met een zucht weer naar buiten.

Adem diep in door je neus, houd boven even vast en adem met een zucht weer naar buiten.

Laatste keer, adem diep in door je neus. Houd boven even vast en adem met een zucht weer naar buiten.

Laat je ademhaling nu weer zacht en rustig worden.

En voel met elke uitademing je lichaam zwaarder worden.

Adem met elke inademing frisse energie naar binnen en adem met elke uitademing spanning naar buiten.

Voel maar eens of er nog spanning zit in je lichaam. Ga je hele lichaam langs en observeer. Voel je voeten, je benen en je billen. Hoe is het met je buik, je schouders en je armen en handen? En ontspan je gezicht. Open je kaken en laat de spieren in je gezicht maar hangen. En masseer in gedachten het plekje tussen je wenkbrauwen.

Zit er ergens nog spanning? Adem hier dan de frisse energie die je ademt naartoe.

Ontspan

Rust

Ik neem je mee naar een mooi en afgelegen strand in een ver tropisch land. Misschien ben je zelf ooit op zo'n mooi strand geweest, zie die dan voor je. En anders ga je mee naar het strand wat ik in gedachten voor je heb.

Je loopt over het strand en voelt het zand tussen je voeten. De zon begint al een beetje te branden in de lucht en je voelt een zacht briesje door je haar.

Voor je zie je de prachtige groenblauwe zee en je kijkt om je heen. Je bent helemaal alleen.

Je loopt naar het strandbedje wat je voor je ziet en gaat lekker onderuit liggen met uitzicht op de prachtige zee.

Hoor die zee ruisen, de vogels die over je heen vliegen en verder hoor je helemaal niks. Luister maar....

Je wordt overvallen door een diep gevoel van dankbaarheid. Je kijkt rustig over de zee en laat je meevoeren in gedachten.

Je denkt terug aan de afgelopen maanden en bedenkt welke stappen je allemaal hebt gezet.

Wat heb je allemaal ervaren?

Welke hindernissen heb je allemaal overwonnen?

Welke positieve veranderingen hebben er plaats gevonden?

Er komt een trots gevoel bij je naar boven. Voel het maar. Zie het allemaal voor je, alle overwinningen. Kun je het helemaal voelen?

Een grote glimlach komt er op je gezicht en naast een gevoel van dankbaarheid, trotsheid voel je het vertrouwen in jezelf groeien.

Je hebt het maar mooi allemaal gedaan. Jij hebt zelf die stappen gezet, jij hebt dit helemaal zelf gedaan.

Je staat op van het strandbedje en loopt naar de zee. Het water loopt over het strand en trekt zich daarna weer terug.

Met een fijn en licht gevoel neem je plaats op een stukje strand in de branding en het water loopt langzaam op je voeten heen.

Je geniet nog even van de rust die je hebt hier helemaal alleen op dit prachtige strand.

Neem het gevoel van vertrouwen met je mee en weet dat als er dagen zijn die zorgen voor onrust of wantrouwen in jezelf, je altijd weer terug kan komen op dit mooie strand om te zien hoe ver je al bent gekomen.

(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.