

Meditatie week 8 – Vertrouwen

We gaan even tijd maken voor een fijne meditatie, een ritueel die jou gaat helpen met meer vertrouwen de dag in te gaan.

Vertrouwen in jezelf en dat alles goed is zoals het is.

Zoek een plek waar je even ongestoord kan ontspannen en waar je even mag zijn. Een plek waar je fijn kunt zitten of even kunt gaan liggen. In een houding die voor jou fijn voelt.

Wanneer jij er klaar voor bent mag je je ogen sluiten.

Ik neem je mee naar een fijne plek in het bos.

Je bent aanwezig in een mooi huis omringd door mooie en krachtige bomen. De vogels fluiten een mooi lied en je ziet de zon omhoogkomen in een mooie oranjegloed. En voelt de temperatuur langzaam warmer worden.

Deze prachtige omgeving maakt dat je je fijn en krachtig voelt. En je de ruimte krijgt om met vertrouwen de dag tegemoet te treden.

Je stapt naar buiten en ademt de frisse lucht naar binnen.

Adem maar eens goed in en voel hoe de adem warm wordt bij het uitademen.

En adem dan weer heel diep in door je neus. Blaas uit door je mond.

Voel hoe bij elke uitademing meer spanning je lijf verlaat. Herhaal dit zo vaak mogelijk als het voor jou nodig voelt.

Laat die spanning je lichaam maar verlaten.

Vul je hele bovenlichaam maar met jouw ademhaling. Merk op dat je je lichaam vult met energie met je inademing en met je uitademing laat je alle oude spanning los.

Adem die fijne energie maar naar binnen. En adem alle spanning die je niet meer nodig hebt uit.

De intentie voor deze meditatie is: Ik ben in verbinding met mijn gevoel en vertrouwen op mezelf. Herhaal deze maar in jezelf.

Ik ben in verbinding met mijn gevoel en vertrouwen op mezelf.

Ik ben in verbinding met mijn gevoel en vertrouwen op mezelf.

Voel met elke inademing het vertrouwen in je lichaam en jezelf toenemen.

Adem die krachtige energie en vertrouwen in jezelf maar naar binnen.

Vertrouwen dat waar je ook staat en wat je overkomt, je vertrouwen mag voelen dat je altijd weer in beweging kunt komen.

Vertrouwen dat ook al val je stil en verlam je door wat er gebeurt, je toch de kracht in je hebt om een stapje te zetten.

Vertrouwen dat door in beweging te komen met grote of kleine stappen dat jouw leven ook verandert.

Dat niks blijft zoals het is. Een ook al voelt dat heel spannend, je mag erop vertrouwen dat het ook beter kan worden.

Adem heel rustig door.

Voel het vertrouwen samen met de nieuwe energie door je lichaam reizen.

En merk op dat het door alle blokkades heen gaat.

Hou de aandacht bij je ademhaling. En merk op dat alles ontspant. Je voeten, je benen en je billen en buik.

Je schouders en nek worden zachter en de spieren in je gezicht ontspannen en je krijgt een kleine glimlach op je gezicht.

Voel je armen en voeten warmer worden en misschien voel je wat sensaties door je lichaam gaan.

Dit is een mooi tekenen dat je lichaam zich overgeeft aan totale ontspanning en vertrouwen heeft in dat alles al helemaal oké is.

Word je afgeleid door je gedachten, laat je gedachten dan wegdrijven als wolken in de lucht. En kom dan weer terug bij je ademhaling.

Een gevoel van dankbaarheid komt bij je naar binnen en je voelt dat er ruimte is om hierbij stil te staan.

Laat je aandacht naar je hart gaan. Voel je hart. Zak er maar helemaal in. Waar ben jij op dit moment heel erg dankbaar voor?

(8 sec stilte)

Bedenk dat nog iets waar je heel erg dankbaar voor bent. Zie het voor je en voel het! Laat je maar helemaal meenemen door het gevoel.

(8 sec stilte)

En mocht je het lastig vinden om dankbaar te zijn. Bedenk dan waar je graag dankbaar voor zou willen zijn.

(8 sec stilte)

En met een dankbaar gevoel besluit je om verder naar buiten te gaan.

Even op blote voeten het bos in wandelen.

Je hoort de vogeltjes vrolijk zingen en voelt de zachte grond onder je. Je ruikt de geuren van het mooie groen. Je wandelt onder alle mooie en krachtige bomen door en zie prachtige wilde bloemen om je heen. De zon verwarmt je gezicht en je voelt je helemaal vrij en krachtig.

Dit gevoel vergroot het vertrouwen wat je met je mee hebt genomen. Wandel maar lekker door en neem dit krachtige gevoel van vertrouwen met je mee. Laat het maar aarden in jezelf.

(20 sec stilte)

En breng dan je aandacht dan weer terug naar je ademhaling.

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 even liggen of zitten als je daar behoefte aan hebt. En schrijf even van je af wat je hebt ervaren tijdens deze meditatie.