

Stap voor stap ontspannen via je fantasie

1. Zoek een rustig plekje op waar je niet gestoord kunt worden. Ga lekker liggen of zitten. Voel hoe je lichaam zwaar wordt in de stoel of in de bank.
2. Laat alle problemen, zorgen en stress van de dag achter je. Verbeeld je dat je deze zorgen in een grote koffer stopt en laat deze thuis, die koffer mag straks niet mee naar jouw favoriete plek.
3. Adem diep in en langzaam weer uit. Voel hoe alle spanning uit je lijf wegtrekt en hoe je bij elke ademhaling meer ontspant.
4. Ga in gedachten naar jouw favoriete plek. Dit kan een plek zijn waar je vaak komt, of waar je als kind wel eens geweest bent.
5. Voor sommige mensen is het strand hun favoriete plek, voor anderen de bergen of het bos, of gewoon hun huiskamer. Bedenk rustig wat jouw favoriete plek is. Er is geen goede of foute plek. Alles is goed.
6. Ga in gedachten naar deze plek, probeer het voor je te zien. Neem hier rustig de tijd voor. Het hoeft in je gedachten niet precies zo te zijn als het in het echt is, je mag het best nog mooier of fijner maken. Concentreer je en richt je aandacht helemaal op deze plek.
7. Kijk in gedachten rustig om je heen. Wat zie je allemaal? Welke kleuren zie je?
8. Bedenk waar je zelf bent in dit plaatje. Zit je of loop je rond? Ben je alleen of zijn er andere mensen?
9. Adem diep in en bedenk hoe het ruikt. Adem langzaam uit en luister welke geluiden je hoort.
10. Adem ondertussen rustig door en laat je overspoelen door de rust. Je bent volkomen ontspannen op je favoriete plek. Hier hoef je niks. Alles is er fijn.
11. Blijf hier nog even, je zult merken dat er steeds meer te ontdekken is op je favoriete plek. Schijnt de zon of is het nacht? Welke kleren heb je aan? Hoe voel je je?
12. Kom nu met je gedachten weer terug in de kamer. Adem diep in en weer helemaal uit.
13. Adem nog een keer diep in en weer helemaal uit. Adem nu weer gewoon zoals je altijd ademt.
14. Kom rustig en op je eigen tempo terug in het hier en nu. Neem de tijd om weer helder en wakker te worden.
15. Beweeg je vingers en wiebel met je tenen. Rek je uit en gaap een paar keer.
16. Doe je ogen langzaam open en kijk rustig om je heen. Voel hoe ontspannen je bent.

Houd dit rustige en zachte gevoel bij je en neem het mee als je straks weer verder gaat met je dagelijkse bezigheden.