

Wens jezelf iets goed toe

Dat lijkt natuurlijk een hele softe oefening maar eerlijk gezegd is het ook best confronterend. Wanneer je dit voor de eerste keer doet zal je merken dat er van alles kan komen bovendrijven. Meestal dingen die op de een of andere manier maken dat je jezelf juist niet iets goed kan toewensen. Een lichte sabotage van jezelf zou je kunnen zeggen. Maar ook kunnen met 'oude' herinneringen opborrelen soms gepaard gaande met pijnlijke gevoelens. Wanneer dat het geval kan je beter eerst daarbijilstaan, een andere oefening kan je daarbij helpen (Verwelkom wat er is)

Ga op een gemakkelijke en ontspannen manier zitten (het liefst rechtop en niet leunend tegen de leuning maar zittend op je zitbeentjes). Neem even de tijd om te voelen hoe je zit. Ga in gedachten na hoe je lichaam eraan toe is zonder dat je te lang blijftilstaan bij wat voor plek dan ook. Reis als het ware je lichaam even af. Vaak is het makkelijk om bij je voeten te beginnen en dan naar boven te gaan. Neem daarna even de tijd om bewust te worden van je ademhaling. Waarschijnlijk merk je dat je wanneer je dat doet juist even onregelmatiger gaat ademen maar probeer de beweging van je ademhaling te volgen. Je zal merken dat het vanzelf in een natuurlijk ritme valt.

Focus je dan op het volgende:

Besef dat je een mens bent met sterke en zwakkere kanten. Sommige dingen kan je goed en andere minder. Besef dat je positieve dingen tegenkomt op je levensweg maar ook nare dingen, tegenslag. Sta eens even stil bij hoe jouw weg er de afgelopen tijd heeft uitgezien. Besef ook dat dit niet alleen voor jou geldt maar voor alle mensen. Laat dat goed tot je doordringen, ga niet te snel naar "zij hebben het veel slechter" of "anderen hebben het veel beter getroffen". Focus ook je aandacht op wat je nu verder merkt in jezelf, hoe reageert je lijf, wat voor gevoelens merk je op.

Vraag je dan af wat is het, waar je nu het meeste behoefte aan hebt. Dat kan van alles zijn, blijf open voor het antwoord. Soms is het antwoord een woord, of zin. Het kan ook zijn dat je een beeld krijgt of dat een herinnering boven komt die jou de weg wijst. Wanneer er een aantal dingen bovenkomen waardoor het moeilijker wordt om te 'kiezen' vraag je dan af wat het gemeenschappelijke is van dat alles. Vaak is echter hetgene wat het eerste verschijnt toch het belangrijkste. Indien dit (nog) niet zo goed werkt voor jou kan je de WOP oefening doen.

Indien het duidelijk is voor je, spreek dan de wens uit dat deze behoefte vervuld gaat worden. Je kan dat wellicht niet afdwingen maar je kan jezelf wel toestaan dat je dit jezelf gunt. Net zoals een ouder iets gunt aan een kind.

Het uitspreken van de wens is belangrijk. Dat kan je hardop doen of hardop in je "hoofd". Dat laatste is net iets anders dan het denken. Herhaal dat een paar keer waardoor je als het ware eraan went dat je dit mag doen. Je zal merken dat het wat anders gaat aanvoelen. Het kan helpen als je tegelijkertijd jezelf aanraakt. Streelt of een bemoedigend klopje geeft. Wat ook kan helpen is om je handen, open met de palmen naar boven in je schoot te leggen.

Neem dan nog even de tijd om terug te komen van deze kleine reis in jezelf.

