



Meditatie – Sterk Voelen

Ga zitten met je billen op de stoel, je voeten op de grond en je handen in je schoot. Wanneer je goed zit, mag je je ogen dichtdoen. En blijf maar even zo zitten.

Je zult merken dat, ondanks dat het hier nu rustig is, dit in je hoofd niet zo hoeft te zijn. Waarschijnlijk gaan er allemaal gedachten rond in je hoofd. Dit kunnen blije gedachten zijn, bange gedachten, verdrietige gedachten, of zelfs boze gedachten. Wat voor gedachten je ook hebt, het is oké. Blijf rustig zitten en kijk naar de gedachten alsof het wolkjes zijn in de lucht. Je hoeft er niks mee te doen. Je ziet ze langzaam aan de hemel verschijnen, en ze drijven vanzelf voorbij. Neem even de tijd om de gedachten te zien langskomen. Luister maar even naar al die gedachten. Wat vertellen ze je allemaal? Welke kleur hebben ze? En welke vorm?

In plaats van alle gedachten te laten doordrijven, kiezen we er nu één uit waar we beter naar gaan kijken. Kies een wolkje uit met een blije gedachte erin. Probeer een **trotse** gedachte te kiezen. Misschien heb je ergens hard voor geoefend en ging het steeds beter. Of misschien vond je iets in het begin eng maar heb je het eindelijk gedaan. Of misschien heb je vandaag iets gedaan waar je trots op bent. Neem de tijd om een trots wolkje te kiezen. Heb je er één?

Goed zo. Probeer het wolkje met de trotse gedachte vast te houden. Misschien zijn de andere wolkjes er ook nog. Dat is oké, laat die langzaam voorbij drijven. Je hoeft daar geen aandacht aan te besteden. We hebben alleen aandacht voor deze trotse gedachte, dit mooie wollige wolkje. Het wolkje drijft niet weg, hij zit vast aan een touwtje die verbonden is met het topje van je hoofd. Voel je het touwtje? Het wolkje is sterk en probeert je een stukje omhoog te trekken. Ga maar rechtop zitten met je rug zo recht mogelijk en je gezicht vooruit. Het wolkje zit nu recht boven je.

Wat zit er eigenlijk in het wolkje? Zie je een plaatje voor je? Of zie je een filmpje afspelen? Welk gevoel roept het wolkje bij je op? Kijk maar eens goed naar het wolkje. Wat laat hij je allemaal zien? Wat was voor jou een trots moment? Waar was je toen? En met wie was je? Hoe voelde je je op dat moment? Zit je nog in een trotse houding?

Probeer het trotse gevoel vast te houden. Het is fijn om je trots te voelen. Wanneer je je trots voelt, ben je minder bang en durf je meer dingen aan.

Blijf met je gedachten nog even bij het trotse wolkje. Hij geeft je een fijn en sterk gevoel. Je hebt zin in de dag. Wat de dag je ook brengt, welke uitdaging ook, je weet dat je je best gaat doen. Je weet dat je dat kan, want je bent trots. Je gelooft in jezelf.

Het wolkje heeft zijn werk gedaan. Het lijntje waarmee het wolkje vastzit aan je hoofd wordt dunner. Uiteindelijk lost het lijntje op en het wolkje drijft verder.

Je mag nu langzaam je ogen open doen, terwijl je in de trotse houding blijft zitten.