

VISUALISATIE : de rustgevende oase

Ga lekker zitten of liggen op een plek waar je je fijn voelt. Sluit je ogen en adem diep in door je neus. Hou je adem even vast en adem dan langzaam uit door je mond. Doe dit nog een keer: diep inademen, even vasthouden en langzaam uitademen. Voel hoe je lichaam rustig wordt.

Stel je nu een prachtige oase voor, ergens diep in de natuur. Misschien is het een rustig strand met zacht zand en kalme golven die tegen de kustlijn aanspoelen. Of misschien is het een weelderig bos met hoge bomen en een zacht briesje dat door de bladeren ruist. Neem even de tijd om je voor te stellen hoe deze oase eruitziet. Beeld je de kleuren, geluiden, geuren en texturen om je heen in.

Stap nu voorzichtig de oase binnen. Voel de warmte van de zon op je huid en luister naar de rustgevende geluiden van de natuur om je heen. Misschien hoor je het zachte ruisen van de bladeren in de wind of het rustgevende gekabbel van een kabbelend beekje. Neem alles in je op terwijl je dieper in de oase treedt.

Nu dat je binnen bent, laat al je zorgen en gedachten langzaam wegvloeien, als een stroompje water dat rustig door de oase stroomt. Elke zorg, elke gedachte, elke spanning verdwijnt terwijl je jezelf volledig ontspant. Voel hoe je lichaam lichter wordt en je geest helderder.

Geniet nu van de rust en stilte van de oase. Neem even de tijd om gewoon te zijn in het moment, om te luisteren naar de geluiden van de natuur en te voelen hoe de rustige energie van de oase je omringt.

Wanneer je er klaar voor bent om terug te keren naar het hier en nu, begin langzaam je ogen te openen en blijf rustig ademhalen. Herinner jezelf eraan dat je altijd deze rustige oase kunt bezoeken wanneer je je gestrest of overweldigd voelt. En weet dat je altijd de kracht hebt om innerlijke rust te vinden, waar je ook bent.

Neem nog een paar rustige, diepe ademhalingen en beweeg langzaam je armen, handen, voeten en benen. Wanneer je er klaar voor bent, kun je rustig opstaan en terugkeren naar je dag, verfrist en vernieuwd door de rustgevende kracht van de oase.