

Droom visualisatie

Ontspan. Laat je gedachten de vrije loop.

Ga lekker zitten, in een stoel, rechtop met de onderkant van je rug tegen de stoel. Je twee voeten op de vloer en je handen in je schoot met de handpalmen naar boven. Adem rustig in door je neus en uit door je mond. Adem in door je neus, zonder uit te ademen, adem verder in, zodat je adem verder naar beneden gaat richting je buik, houd nog even je adem een seconde in voordat je rustig door je mond uitademt. Terwijl je uitademt zeg je drie keer het woord **`ontspan`** tegen jezelf.

Adem nog een keer diep in, zoals hiervoor, twee keer door je neus in en dan rustig uitademen door je mond en deze keer zeg je drie keer de woorden **`Ik ben`** tegen jezelf.

En nog een keer, 2 diepe inademingen, voordat je uitademt terwijl je de woorden **´binnen´** 3 keer tegen jezelf zegt.

ONTSPAN - IK BEN - BINNEN

Het is een heel plezierig en veilig gevoel om helemaal ontspannen te zijn. Geef jezelf nu toestemming om je volledig te ontspannen en laat het ontspannen gevoel meer en meer toe.

Druk nu het puntje van je tong tegen je gehemelte, sluit je ogen of richt je ogen op een punt voor je op de vloer en stel jezelf voor dat je een wandeling maakt langs een prachtige zandstrand. De lucht is blauw met slechts een paar witte pluizige wolkjes. De bomen bewegen zich zachtjes mee met de warme zomer bries en je voelt de structuur van het natte zand, zoals dat tussen je tenen knispert.

Terwijl je hier loopt, je voelt je veilig en ontspannen, wordt je aandacht opeens getrokken naar een kleine blauwe fles die iets boven het zand uitsteekt.

Terwijl je de fles oppakt, gaat de fles open, en tot jouw verbazing komt er een blauwe geest uit de fles tevoorschijn.

De geest zegt: 'Jouw wens is mijn opdracht'. Alles wat je wenst laat ik voor je uitkomen' Iedere 'gedachte' die jij in je hoofd en hart hebt, help ik je te bereiken.

Ik wil nu dat je jezelf mee vooruit neemt in de tijd, wetende dat je de kracht hebt het leven te creëren zoals jij het voor jezelf uitkiest.

Neem de tijd en zie de antwoorden op de volgende vragen voor je verschijnen.

Hoe ziet succes er voor jou uit?
Wat zijn voor je belangrijke gebieden in jouw leven?
Wat zijn de belangrijkste activiteiten waar je mee bezig bent?
In wat voor huis woon je en waar staat het huis?
Wat voor auto rijd je?
Wat voor werk kies je?
Met welke mensen omgeef je je?

Maak jouw plaatje helemaal compleet en verbind je volledig met dat plaatje en merk op hoe dat voor jou voelt om jouw beste leven te leven. Wie ben je als mens, als persoon? Wat zijn de belangrijkste emoties en kwaliteiten die je ervaart als je je voorstelt dat je jouw dromen bereikt? Zie wat er te zien is? Hoor alle geluiden. Voel alles wat je kunt voelen! Neem alles volledig in je op.

En onthoud de sleutel tot een bewuste creatie:
Alles wat je je kunt bedenken, voorstellen en geloven, daar kun je naar toe werken en uiteindelijk bereiken.

Hou je ogen nog even gesloten om het beeld nog even goed te visualiseren en als je klaar bent, kom dan terug naar het hier en nu. Neem je inzichten, intenties en het verlangen wat je kracht en inspiratie geeft met je mee.

Schrijf nu jouw inzichten op in de ruimte hieronder. Korte kreten, de essentie voor nu. Een kernwoord is al genoeg. Eventuele details kun je later toevoegen.



Mijn visie voor mijn toekomst is:

1

2

3

4

5

6

7

*“We grow through our dreams.
All great men and women are dreamers.
Some, however, allow their dreams to die.
You should nurse your dreams
and protect them through bad times and tough times
to the sunshine and
light which always come.”*

Woodrow Wilson