Visualisatie: speech

Ik wil je vragen je ogen te sluiten of op een bepaald punt voor je te richten. Een paar ademhalingen gebruiken om je aandacht naar jezelf te brengen, je lijf. Voel hoe je hier zit in de stoel. Gedachten en gevoelens die nog horen bij ene gesprekje van net, je weg hier naar toe of wellicht van iets wat thuis is gebeurd, laten voor wat ze zijn en je aandacht helemaal richten op je lijf, het zitten hier en nu. Je ademhaling opmerken dat die gaat zoals die gaat, je hoeft hem niet te veranderen.

Ik wil je nu uitnodigen om je voor te stellen dat je voor onbepaalde tijd op reis gaat en dat je een afscheidsfeest organiseert. Het is een fantasie-oefening, in jouw verbeelding. Misschien ben je helemaal niet avontuurlijk en komt de gedachte op dat je dit nooit zal doen. Stel je het maar gewoon eens voor dat je een afscheidsfeest geeft. Dat wat in je verbeelding opkomt hoeft ook allemaal niet logisch te zijn, of wetenschappelijk verantwoord. Zo kunnen er mensen bij zijn die al overleden zijn of die nog geboren moeten worden. Je hoeft dus geen realistische voorspelling te maken, jij creëert een fantasie. Stel dat je kon toveren en al je dromen kon laten uitkomen hoe zou jouw afscheidsfeest er dan uitzien?

Oké je bent dus op je afscheidsfeest en iedereen die belangrijk voor je is, is aanwezig. Je partner, vrienden, familieleden, collega's, kinderen, je huisdieren alles en iedereen om wie je echt iets geeft, ook als ze niet meer in leven zijn, is voor jou gekomen. Misschien is het een klein intiem groepje bij iemand thuis of een geweldig feest in een chique restaurant. Het is jouw fantasie dus vul hem zoals je wilt.

Stel je nu voor dat iemand om wie je veel geeft, een vriend, een van je kinderen, je partner, ouder wie dan ook opstaat om een speech over je te houden. Een korte speech van niet meer dan 3, 4 zinnen. Er wordt iets gezegd over daar waar jij voor staat in het leven. Wat je voor diegene betekent, de rol die je in zijn of haar leven hebt gespeeld. Stel je voor dat diegene die dingen zegt die jij het liefst van alles, hoort.

Stel je nu opnieuw een van de aanwezigen voor. Iemand om wie je veel geeft. Een vriend, een van je kinderen, je partner, ouder wie dan ook. En stel je opnieuw voor dat ook hij of zij opstaat om een speech over je te houden. Een korte speech van niet meer dan 3, 4 zinnen. Er wordt iets gezegd over daar waar jij voor staat in het leven. Wat je voor diegene betekent, de rol die je in zijn of haar leven hebt gespeeld. Stel je voor dat diegene die dingen zegt die jij het liefst van alles, hoort.

Stel je nu een laatste keer een van de aanwezigen voor. Iemand om wie je veel geeft. Een vriend, een van je kinderen, je partner, ouder wie dan ook. En stel je opnieuw voor dat ook hij of zij opstaat om een speech over je te houden. Een korte speech van niet meer dan 3, 4 zinnen. Er wordt iets gezegd over daar waar jij voor staat in het leven. Wat je voor diegene betekent, de rol die je in zijn of haar leven hebt gespeeld. Stel je voor dat diegene die dingen zegt die jij het liefst van alles, hoort.

De meeste mensen merken dat er tijdens deze oefening heel veel gevoelens bij hen opkomen, warme en liefdevolle gevoelens, maar wellicht ook hele pijnlijke. Neem even de tijd om op te

merken wat je nu voelt. En sta er even bij stil wat deze gevoelens je vertellen, over wat echt belangrijk is in jouw leven.. de persoon die je wilt zijn of de dingen die je in je leven laat liggen. Laat dit even op je inwerken.

Richt nu op een voor jou juist moment je aandacht op je ademhaling, open langzaam je ogen, merk de ruimte op waar je nu bent….

Wat is er gebeurd?
Wat zeiden mensen over je?
Wat zegt dat over wat belangrijk is voor jou, waar je voor staat en wat voor iemand je wil zijn?