

Bescherm je eigen plek

Ga lekker liggen of zitten. Adem rustig in en uit door je buik. Wiebel eens met je benen en je voeten. Maak eens twee vuisten met je handen. Laat ze nu los en voel hoe de spanning van je handen afglijdt. Doe dit nog maar eens een keertje.



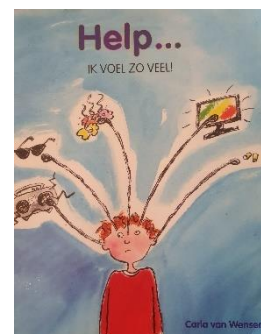
Voel het verschil tussen spanning en ontspanning. Laat je handen en armen losjes naast je liggen. Terwijl je zo ligt of zit en rustig in-en uitademt door je buik, stel je je voor dat je lichaam je huis is. Een huis met ramen en deuren. Tel eens hoeveel ramen en deuren je huis heeft... In het huis is jouw kamer. Met je speelgoed, je bed, je knuffels, je foto's... Het huis is geschilderd in jouw lievelingskleur. Welke kleur is dat? Als de ramen en deuren in je huis openstaan, zul je alle geluiden van buiten horen. Ook zul je alles kunnen zien wat er buiten gebeurt. En iedereen kan zien wat er binnen in jouw huis gebeurt. Als je deur openstaat, kan iedereen ook zomaar naar binnen wandelen. Ook kan het koud voelen omdat de wind door je hele huis kan waaien. Dat is niet altijd prettig. Je lichaam is jouw huis. Je huis is je eigen plek. Je eigen plek is bedoeld om je veilig te voelen. Om bij te komen van alle drukte. Dan heb je niet altijd zin in bezoek.

Als je merkt dat je te veel voelt of dat het onrustig is in je lijf, kun je gaan kijken of er in jouw huis misschien wel ramen of deuren openstaan. Sluit alle ramen en deuren die je ziet. Krijg je ze makkelijk dicht? Als er een deur of raam klemt, heb je misschien gereedschap nodig om hem dicht te krijgen. Doe dat maar... Weet dat je met je gedachten alles kunt! Gebruik een 'net also'-schaaf,- zaag of -hamer. Vraag in gedachten hulp aan iemand die je lief vindt en van wie je weet dat hij/zij jou kan helpen. Alles kan, alles mag, als het maar werkt om je ramen en deuren dicht te krijgen. Moet er een slot of de deur? Of op de ramen? Zijn alle deuren en ramen dicht? Merk je verschil in je lichaam? Is het druk of rustig van binnen. Voelen je benen of armen zwaar of moe? Is je lichaam gespannen of ontspannen?

Als je merkt dat het nog niet zo prettig voelt van binnen in je lijf, kun je eens buiten gaan kijken. Heeft je huis een tuin? Ook een tuin is jouw eigen plek. Zo maak je je eigen ruimte nog groter. Een tuin met een hek eromheen kan je huis ook beschermen. Maak er maar eens één met je gedachten... Misschien wil je wel een schommel in je tuin zetten, een boomhut, kippen, konijntjes...het maakt niet uit. Alles kan, alles mag. Van het tuinhek heb jij alleen de sleutel. Zo bepaal jij wie er binnenkomt en wie niet.

Elke keer dat jij je druk voelt of je niet prettig voelt in je lijf kun je controleren of het prettig voelt in je huis en tuin. Kijk of alle deuren en ramen dicht zijn. Kijk of je tuinhek dicht is. Kijk ook of er visite is waar je misschien even geen zin in hebt. Vertel die visite dat je zin hebt om alleen te zijn. Dat je tijd nodig hebt voor jezelf.

Als je weet van jezelf dat je vaak een druk hoofd hebt voor je gaat slapen kun je elke avond voor je gaat slapen je huis en je tuin schoonvegen. Dat kan er voor zorgen dat je hoofd leeg gaat voelen. Dat alle drukte van de dag eruit geveegd wordt. Dan kun je lekker slapen. Probeer het maar eens.



Link naar het boek:

https://www.bol.com/nl/nl/p/help-ik-voel-zoveel/1001004010971037/?referrer=socialshare_pdp_www