



VISUALISATIE OEFENINGEN

Vorbereiding:

Kies een rustige plaats uit waar je je prettig voelt en waar je niet gestoord kan worden. Ga gemakkelijk zitten of liggen, maak knellende kleding los en sluit je ogen. Zeg tegen jezelf dat je alle tijd van de wereld hebt en dat je je nu nergens druk om hoeft te maken.

Ontspannen:

Ontspan je lichaam van top tot teen. Ontspan eerst je tenen, voeten, enkels, kuiten, knieën, bovenbenen en bekken, laat ze helemaal zwaar worden. Ontspan vervolgens je buik, rug, borst, schouders, bovenarmen, ellebogen, onderarmen, pols, handen en vingers, laat ze eveneens helemaal zwaar worden. Ontspan ten slotte je nek, keel, achterhoofd, voorhoofd, ogen, wangen, lippen, kaken en de wortel van je tong, laat ze helemaal zwaar worden. Neem er rustig de tijd voor om je helemaal te ontspannen. Laat alle lichaamsdelen zwaar en warm worden. Ga bij jezelf na hoe je lichaam aanvoelt. Mocht je nog ergens in je lichaam spanning voelen, ga daar dan met je aandacht naartoe, kruip als het ware in de spanning en voel hoe deze langzaam helemaal oplost. Geniet van dit heerlijke ontspannen gevoel, je hoeft je nergens meer druk om te maken.

De visualisatie:

Zie hieronder voor verschillende oefeningen

Afronding (na elke visualisatie):

Span je spieren één voor één aan. Begin bij je tenen en werk langzaam naar boven tot je gezichtsspieren. Doe je ogen open en rek je flink uit. Als je ligt, kom dan langzaam overeind en blijf nog even rustig zitten tot je lichaam vanzelf aangeeft dat het wil bewegen. Je kunt alle ervaringen en inzichten die je hebt verkregen bij je houden, zodat je er de komende tijd je voordeel mee kan doen.

DE VISUALISATIES

De eerste zes oefeningen zijn belangrijke en eenvoudige oefeningen voor het verbeteren van je vermogen om te visualiseren. Met deze oefeningen train het gebruik van al jouw zintuigen in een visualisatie.

De laatste twee zijn bedoeld om je bewust te maken van je gedachten, gevoelens, gedrag en de veranderingen die je teweeg kan brengen.

Oefening 1.

Neem een klein en eenvoudig voorwerp in je handen, zoals een lepel, vork of een lucifer. Kijk er naar en onderzoek het tot in detail van alle kanten. Probeer alles te onthouden de vorm, de kleur en het formaat. Doe dit ongeveer een minuut en doe dan je ogen dicht en visualiseer het voorwerp zo nauwkeurig mogelijk en zo lang als je kunt. Als je het drie minuten hebt volgehouden kun je stoppen. Visualiseer het voorwerp liggend op een tafel of zwevend in de lucht. Probeer het voorwerp constant op een vaste plaats te houden.

Oefening 2.

Verbeeld je een geluid voor een aantal minuten zoals het fluisteren van de wind, kabbelend



water, een blaffende hond, fluitende vogels, muziek of een ander geluid. Je kunt hierbij ook gebruik maken van een geluidsopname, cd of mp3 bestand. Het makkelijkst is om gebruik te maken van een kop telefoon. Als je klaar bent met luister leg deze dan naast je neer en maak dan gebruik van je geheugen en probeer het geluid terug te brengen in je geheugen.

Oefening 3.

Verbeeld je de geur van bloemen, parfum, bepaalde kruiden of voedsel. Je kunt regelmatig wisselen en experimenteren met verschillende geuren.

Oefening 4.

Verbeeld je de verschillende smaken van voedsel. Experimenteer met verschillende soorten en voel ook de verschillende structuren van het voedsel in je mond.

Oefening 5.

Verbeeld je de verschillende lichamelijke sensaties, zoals kou, verliefdheid, warmte, tintelende vingers, jeuk en ontspanning. Experimenteer met de verschillende sensaties probeer dit een aantal minuten vol te houden. Je kunt meerdere sensaties oefenen binnen één sessie van drie minuten.

Oefening 6.

Kijk aandachtig naar een foto die veel details heeft en probeer alles in je op te nemen en elk detail te onderscheiden en probeer je alles te herinneren. Na twee minuten sluit jij je ogen en probeer je het beeld in detail terug te brengen in je verbeelding.

Probeer het mentale beeld zo helder mogelijk te maken met zoveel mogelijk details. Als het beeld begint te vervagen in je geest open dan je ogen en kijk nog even een paar seconden naar de foto. Sluit dan weer je ogen om verder te gaan met het visualiseren van de foto.

Oefening 7.

Visualiseer nu jezelf helder en op volle grootte terwijl je bezig bent met een familie activiteit, zoals gezellig aan tafel zitten eten met het hele gezin, lekker zwemmen met zijn allen of werkend in de tuin of gezellig samen koken. Probeer het beeld zo helder, zo gedetailleerd en zo werkelijk mogelijk te maken als je kunt.

Als je aan het koken bent hoor dan het geluid van het kokende water, het spetteren van de olie in de braadpan en ruik de geur van de kruiden.

Als je in de tuin aan het werk bent voel dan de brandende zon op je huid, het geluid van de fluitende vogels en ruik de geur van de bloemen en het zojuist gemaaid gras.

Betrek al je vijf zintuigen zijnde horen, voelen, zien, ruiken en proeven in je visualisatie.

Visualisatie oefening: Je bewust worden van hoe je denkt, voelt en handelt.

Richt je op het punt tussen en vlak boven je ogen: stel je voor dat je naar dit punt kijkt vanaf een afstand erachter, zoals je in de bioscoop naar het scherm kijkt. Visualiseer niet door met je ogen te bewegen of ze dicht te knijpen, roep het beeld gewoon op in je geest. Zie jezelf in de situatie waarin je een probleem ervaart. Probeer ook waar te nemen welke geluiden erbij horen, welke kleuren en geuren er zijn en hoe de situatie aanvoelt. Laat nu de gebeurtenis voor je geestesoog afspelen alsof het iemand anders overkomt. Let op de gedachten die je denkt, op hoe je je voelt en hoe je reageert op de situatie. Let op je



houding, je gezichtsuitdrukking en je intonatie. Zie waar het fout gaat, zonder te oordelen of jezelf te veroordelen: stel je oordeel uit tot na de visualisatie.

Je kunt de film een paar keer afspelen om je gedachten, emoties en gedrag goed in kaart te brengen. Hierbij kun je het beeld manipuleren door het beeld te vergroten of te verkleinen en in te zoomen op bijvoorbeeld je gedachten, emoties, gedrag, gezichtsuitdrukking of houding. Je kunt het beeld stilzetten en kleuren en objecten toevoegen of weghalen, afhankelijk van wat je precies wil weten.

Visualisatie oefening: Veranderingen versnellen en vergemakkelijken.

Bedenk voordat je begint met de visualisatie welke verandering je in je leven wil doorvoeren, welke manier van denken, voelen en handelen daarvoor nodig zijn en hoe je je voelt als je dit bereikt hebt. Richt je op het punt tussen en vlak boven je ogen: stel je voor dat je naar dit punt kijkt vanaf een afstand erachter, zoals je in de bioscoop naar het scherm kijkt. Visualiseer niet door met je ogen te bewegen of ze dicht te knijpen, roep het beeld gewoon op in je geest.

Zie jezelf in de situatie waarin je de verandering door wil voeren. Probeer ook waar te nemen welke geluiden erbij horen, welke kleuren en geuren er zijn en hoe de situatie aanvoelt. Laat nu de gebeurtenis voor je geestes oog afspelen en bevries het beeld *nét* voordat je in je oude manier van denken, voelen en handelen terug zou vallen. Zeg in gedachten STOP! tegen jezelf. Manipuleer nu de film door het oude gedrag te vervangen door je nieuwe manier van denken, voelen en handelen. Doe dit in slow-motion. Vertraag al je handelingen en neem ze één voor één goed in je op. Voel tenslotte hoe het voor je is om je doel bereikt te hebben.

Je kunt de film een paar keer afspelen vanaf STOP! zodat je vertrouwd raakt met je nieuwe manier van denken, voelen en handelen. Herhaal deze techniek het liefst dagelijks tot je het nieuwe gedrag in je dagelijks leven automatisch toepast.