

De boodschap van de vogel. Kindermeditaties
Marieke Martens-Volmer
ISBN 978 90 8560 110 4 / © 2021 Uitgeverij SWP Amsterdam

MARIEKE MARTENS-VOLMER

De boodschap Van de Vogel:

KINDERMEDITATIES

AANDACHT VOOR IEDER KIND

GEÏLLUSTREERD DOOR MARCEL MARTENS

niño

De boodschap van de vogel

Kindermeditaties

Aandacht voor ieder kind

Marieke Martens-Volmer

ISBN 978 90 8560 110 4

NUR 723 / 770

THEMA YFB / VXM / YXLD6

BISAC OCC010000 / FAM039000

Eerste druk 2020 is in eigen beheer uitgegeven door Marieke Martens-Volmer en verschenen onder ISBN 978 94 64024 90 6

Tweede gewijzigde druk 2021

© 2021 Uitgeverij SWP Amsterdam

Illustraties Marcel Martens

Vormgeving Ça Va Bien - Grafische Vormgeving

Uitgever Coby Faber

Meer informatie over het boek

www.deboodschapvandevoegel.nl

www.kindermeditatie.swpbook.com

Meer informatie over Niño/Uitgeverij SWP

www.ninoboeken.nl

www.swpbook.com

Meer informatie over de auteur

Ma.Ma. Kinder- en Jeugdcoaching

www.mamakinderenjeugdcoaching.nl



De boodschap van de vogel. Kindermeditaties
Marieke Martens-Volmer
ISBN 978 90 8560 110 4 / © 2021 Uitgeverij SWP Amsterdam

Voor Valerie en Julian

De boodschap van de vogel. Kindermeditaties
Marieke Martens-Volmer
ISBN 978 90 8560 110 4 / © 2021 Uitgeverij SWP Amsterdam

Voorwoord

Wouthiera Crommelin

Voor je ligt het prachtige meditatieboek dat Marieke Martens-Volmer geschreven heeft voor kinderen in de leeftijd van 5 tot en met 12 jaar. Tien jaar geleden ontmoette ik Marieke tijdens de ouder-kindcoachopleiding. In deze opleiding speelden kindermeditaties een prominente rol.

De verhalen die Marieke geschreven heeft, zijn stuk voor stuk inspirerend en worden ondersteund door schitterende tekeningen, gemaakt door Marcel Martens, de schoonvader van Marieke. Wat zal dat een bijzonder en spannend proces geweest zijn, zo'n coproductie! Het resultaat mag er zijn!

De verhalen en bijbehorende tekeningen brengen kinderen in contact met hun innerlijke wereld. Dat is de plek waar je stil kunt worden, ontspanning kunt vinden en weg kunt dromen. Daar kun je alles wat het dagelijks leven nu eenmaal met zich meebrengt op een speelse en gemakkelijke manier verwerken en weer op een rijtje zetten. En juist dat is, in deze tijd van veel prikkels en afleiding, zo fijn en belangrijk om al op jonge leeftijd te leren! Jong geleerd, oud gedaan, zegt het spreekwoord.

Dagelijks heb ik in mijn ouder- en kindcoachpraktijk te maken met kinderen die aangeven niet te kunnen stoppen met denken

en een te vol hoofd te hebben. Er zit vaak veel spanning in hun lijf en slecht slapen is een klacht die ik veel hoor. Deze kinderen zijn, net als vele anderen, niet vertrouwd met voelen en juist dat is zo belangrijk om je behoeftes uit te kunnen spreken en goed je grenzen aan te kunnen geven. Weten wanneer je emmer vol zit en het even genoeg is, zijn welkome vaardigheden in een wereld vol met prikkels.

Alle verhalen en tekeningen in *De boodschap van de vogel* zullen helpen om het belangrijke proces van denken en voelen in balans te brengen en te ondersteunen.

Door de vele toepassingsmogelijkheden (de verhalen zijn ook allemaal te beluisteren en zowel thuis als op school, op de opvang of in een coachsetting te gebruiken) weet ik zeker dat Marieke met dit bijzondere kindermeditatieboek heel veel kinderen blij zal maken.

Ik ga de verhalen meteen in mijn praktijk inzetten!

Wouthiera Crommelin

De boodschap van de vogel. Kindermeditaties
Marieke Martens-Volmer
ISBN 978 90 8560 110 4 / © 2021 Uitgeverij SWP Amsterdam

aandacht voor ieder kind

Marieke Martens

AANDACHT VOOR IEDER KIND

De kinderen die de afgelopen jaren in mijn praktijk zijn geweest hadden allen een eigen uniek verhaal met een eigen unieke hulpvraag. Speciaal voor deze kinderen schreef ik *De boodschap van de vogel*. Het ene kind vindt het moeilijk om in slaap te vallen door gedachten die niet stoppen, het andere kind wil graag ergens bij horen, maar weet niet hoe hij dit moet aanpakken. En weer een ander kind heeft te maken met een zwaar verlies. Voor deze kinderen is dit kindermeditatieboek. De kleurrijke illustraties zijn gemaakt door de opa van mijn eigen kinderen. Dat maakt het extra bijzonder voor mij.

HET ONTSTAAN VAN DIT BOEK

De verhalen rolden uit mijn pen tijdens de lockdownperiode (voorjaar 2020). Deze periode vroeg, letterlijk en figuurlijk, om naar binnen te gaan. Voor mij gold dit net zo. Er was stilte, rust en tijd om naar binnen te keren. Daar zit de creativiteit, de bron van alles. Voor kinderen is dit niet anders. Door kinderen al jong te leren hoe zij contact kunnen maken met hun binnenwereld en erop durven te vertrouwen dat deze binnenwereld goed is, kunnen ze krachtiger in het leven staan.

MARIEKE MARTENS-VOLMER (1972)

Tien jaar geleden begon ik mijn eigen kindercoachpraktijk, maar daarvoor werkte ik ook al vijftien jaar met kinderen. In deze praktijk, Ma.Ma., coach ik kinderen, jongeren en ouders met verschillende hulpvragen.

Tijdens mijn kinderyoga-/kindercoachopleiding kwam ik voor het eerst in aanraking met kindermeditatie. Ik merkte direct welk effect mediteren heeft; het is een verrijking voor alle kinderen. We kennen allemaal onzekerheden uit onze kindertijd. Was er toen maar een kindercoach geweest die je leerde hoe je je kon ontspannen en dat jij die negatieve gedachten niet wás, maar dat het enkel in je hoofd zat. Het was voor mij een logisch gevolg om de kinderen van nu deze aandacht te geven. Door kinderen te leren verbinding met hun hart te maken, krijgt het volle hoofd meer rust.

Marieke Martens

instructies Voor de Voorlezer:

VOOR DE OUDER OF VERZORGER

Voordat je een verhaaltje begint voor te lezen of te beluisteren via de podcast, is het belangrijk dat je samen met het kind een rustig plekje zoekt en een sfeer creëert waardoor het kind zich ontspannen voelt. Dit kan bijvoorbeeld door het licht te dimmen en een zacht muziekje op te zetten. Zorg dat je als voorlezer het verhaal eerst zelf hebt gelezen voordat je het voorleest. Het kan zijn dat het verhaaltje niet toepasselijk is op dat moment. Ieder verhaal heeft een eigen thema dus als voorlezer kun je kiezen of het thema op dat moment past bij het kind. De thema's worden aangeduid met een eigen symbool. Lees het verhaaltje langzaam en rustig voor. Neem voldoende pauzes (die worden aangegeven door de puntjes ...) om het kind de tijd te gunnen zich voor te stellen wat er in het verhaal gebeurt. De verhalen zijn zeer geschikt om het voor te lezen of te beluisteren voor het slapengaan. Soms valt het kind tijdens of aan het eind van een verhaaltje in slaap en soms kunnen er elementen in zitten waar je als voorlezer nog over kunt praten met het kind.

VOOR DE PROFESSIONAL

Ook op scholen of buitenschoolse opvang kun je *De boodschap van de vogel* voorlezen of beluisteren via de podcast. Thema's als pesten, zelfvertrouwen of ergens bij willen horen, houden veel kinderen bezig. Daarom kun je als leerkracht of pedagogisch medewerker kiezen voor een verhaal dat je daarna kunt bespreken

met de groep. Kinderen kunnen ook tekenen wat er zich in hun belevingswereld heeft afgespeeld. Ook in de klas of op de BSO kies je voor een ontspannen sfeer. De kinderen kunnen op hun eigen stoel blijven zitten en bijvoorbeeld hun hoofd op de tafel leggen. Op deze manier sluit het kind zich af van zijn omgeving en is het tijdens het verhaal alleen met zichzelf bezig. Tips voor andere professionals zoals kindercoaches, kindtherapeuten, begeleiders LVB en kinderartsen zijn te vinden via het extra materiaal bij het boek op kindermeditatie.swpbook.com. Zie instructie hieronder.

LUISTER ONLINE NAAR DE VERHALEN



Alle verhalen zijn ingesproken door de auteur. Je kunt ervoor kiezen om het verhaal samen met het kind te beluisteren.

Ga hiervoor naar kindermeditatie.swpbook.com of scan de QR-code met je smartphone. Klik op de button 'Extra materiaal'. Met de code hieronder kun je dan een account aanmaken om bij het gratis extra materiaal te komen.



Registreer je boek op swpbook.com/memberclub voor toegang tot het extra materiaal en aanbiedingen.

De boodschap van de vogel. Kindermeditaties
Marieke Martens-Volmer
ISBN 978 90 8560 110 4 / © 2021 Uitgeverij SWP Amsterdam

Kindermeditaties en versjes :

| | | |
|---|---|----|
|  | De boodschap van de vogel - goed zoals je bent..... | 12 |
|  | De gedachteboot - loslaten | 14 |
|  | Klaar voor de nacht - rustig kunnen slapen | 16 |
|  | Lichtje - loslaten (versje) | 17 |
|  | Speciaal persoon - geven om de ander | 18 |
|  | Het huis van de muis - geloven in jezelf | 21 |
|  | De wijsheid van de boom - aandacht hebben voor je omgeving | 23 |
|  | De fijne droom - rustig kunnen slapen | 24 |
|  | De verjaardag van Cheetah - iedereen hoort erbij | 27 |
|  | Ze begrijpen me niet... - goed zoals je bent (versje)..... | 29 |
|  | Het bijzondere ei - geloven in jezelf | 30 |
|  | De treurwilg - aandacht hebben voor je omgeving..... | 33 |
|  | De gouden deur - geven om de ander | 34 |
|  | De regendouche - loslaten | 35 |
|  | Het speelplein - iedereen hoort erbij | 36 |
|  | Het zorgenmannetje - loslaten | 38 |
|  | De magische tuin - aandacht hebben voor je omgeving..... | 41 |
|  | Ik kan niet slapen - rustig kunnen slapen (versje) | 43 |
|  | Het afscheid van de eekhoorn - omgaan met verdriet | 44 |
|  | Het stromende water - geven om de ander | 47 |
|  | De haan zonder veren - goed zoals je bent | 48 |
|  | Het marmotje in de bergen - aandacht hebben voor je omgeving..... | 51 |
|  | Jij bent uniek - goed zoals je bent (versje) | 53 |
|  | De schildpad - goed zoals je bent | 55 |
|  | Het laatste blaadje - loslaten | 57 |
|  | Op de wolk - geloven in jezelf | 59 |
|  | Sterrenelfje - rustig kunnen slapen | 61 |
|  | Plekje van verdriet - omgaan met verdriet | 63 |
|  | Jouw hart straalt! - goed zoals je bent..... | 64 |

DE BOODSCHAP VAN DE VOGEL

Je bent gaan zitten of liggen op een rustig plekje. ... Je hoeft even helemaal niets te doen, te kunnen of te weten. ... Je lichaam is rustig en stil. Doe je ogen maar dicht. ... Je adem gaat in en uit je lichaam, ... helemaal vanzelf. ... Je voelt dat je steeds een beetje zwaarder wordt en dat je lichaam zich meer gaat ontspannen. ... Ik ga je meenemen in een verhaal. ... Alles wat er tijdens het luisteren of lezen gebeurt is goed.

En als je daar zo zit of ligt, ga je met je aandacht naar een plekje in je lichaam wat nog niet helemaal ontspannen is. ... Als je daar bent ga je bij een inademing dat plekje vullen met een gouden kleur. Dat plekje, dat aandacht nodig heeft, mag je vullen met goud. ... En op een volgende inademing, vult je hele lichaam zich met goud. ... Alles in jou is goud van kleur. Alle plekjes in je lichaam gaan meer en meer ontspannen. ...

Stel je nu maar eens voor dat je op een heel groot, groen grasveld staat. ... Het is net lente geworden en alles om je heen heeft prachtige kleuren. Zo zie je bloemen met de kleuren rood, oranje en geel. Zulke bloemen heb je nog nooit gezien. ... Zo zie je het groene grasveld waar je middenin staat, maar zo'n mooie kleur groen heb je nog niet eerder gezien. ... De lucht kleurt prachtig blauw en er is geen wolkje te zien. ... Je staat nog steeds in het midden van het gigantisch grote veld. Om je heen is verder niemand. Je hoort alleen het fluiten van de vogels. ... De zon schijnt in je ogen en je ogen gaan er een beetje van prikken. Je besluit om midden op het grote grasveld te gaan liggen. Je hebt je ogen dichtgedaan, ... de warme lentezon voel je branden op je wangen. ... Je voelt je heerlijk ontspannen en vrij daar midden op dat grote grasveld en je doezelt een beetje weg. ... Dan hoor je plotseling een geluid. Het geluid is nog ver weg, en het is een

geluid dat je niet kent. Je besluit om heel stil te blijven liggen en goed te luisteren. ... Het komt steeds dichterbij. Het klinkt als een vogel, maar het is geen gewone vogel. Het lijkt op een soort roep. ... Als je heel stil bent, hoor je in de verte je naam. Luister maar. ... Het geluid komt steeds dichterbij en nu hoor je het heel duidelijk. Deze vogel roept jouw naam. Je gaat rechtop zitten, beschermt je ogen tegen de zon en je kijkt in de helderblauwe lucht. ... Daar, daar zie je ineens een prachtige, paarsroze vogel tevoorschijn komen. De vogel klapt met haar vleugels en ziet er adembenemend mooi uit. De veren lijken zo zacht als fluweel en haar ogen zijn de liefste ogen die je ooit gezien hebt. ... De vogel strijkt naast je neer. Ze heeft een boodschap voor je. Luister maar: ... "Jij bent goud, jij bent licht. Jij mag goud en licht zenden naar de mensen in de wereld die goud en licht nodig hebben. Het enige wat je hoeft te doen is stralen, stralen en nog eens stralen. Soms is dat moeilijk, dan heb je het gevoel dat er even niks te stralen valt. Maar als je dan al het goud weer inademt, is het er weer en kun je het weer doorgeven aan de mensen die het ook nodig hebben." ... Je luistert aandachtig. Dat lijkt je wel wat. Want soms hoor je of zie je dingen om je heen die niet zo leuk zijn. Als jij dan in het goud en in het licht blijft, dan kun je jezelf en de ander helpen. ... De vogel ziet dat je de boodschap begrepen hebt. Je bedankt de mooie vogel en ze vliegt weer weg, hoog de helderblauwe lucht in, op zoek naar andere kinderen die deze boodschap kunnen gebruiken. Met een tevreden gevoel ga je weer liggen op het groene gras. Je herhaalt nog een paar keer in jezelf; ik ben goud, ik ben licht. Ik ben goud, ik ben licht. Dan mag je nu in je eigen tempo je vingers en je tenen bewegen, je lekker uitrekken en je ogen weer openen.

De boodschap van de vogel. Kindermeditaties
Marieke Martens-Volmer
ISBN 978 90 8560 110 4 / © 2021 Uitgeverij SWP Amsterdam



De boodschap van de vogel. Kindermeditaties
Marieke Martens-Volmer
ISBN 978 90 8560 110 4 / © 2021 Uitgeverij SWP Amsterdam



DE GEDACHTEBOOT

Je bent gaan zitten of liggen op een rustig plekje. ... Je hoeft even helemaal niets te doen, te kunnen of te weten. ... Je lichaam is rustig en stil. Doe je ogen maar dicht. ... Je adem gaat in en uit je lichaam, ... helemaal vanzelf. ... Je voelt dat je steeds een beetje zwaarder wordt en dat je lichaam zich meer gaat ontspannen. ... Ik ga je meenemen in een verhaal. ... Alles wat er tijdens het luisteren of lezen gebeurt is goed.

Stel je maar voor dat je op het strand bent. ... Je zit in het zand en je kijkt naar de zee. ... Het is stil. ... Er zijn geen mensen. ... Met je handen voel je het warme en zachte zand. ... Je maakt figuurtjes in het zand en laat het door je vingers gaan. ... Het voelt fijn, dat warme en zachte zand. ... Dit is een fijn en rustig moment. Kon het altijd maar zo zijn. Even nergens aan denken, ... even niks moeten, ... alleen maar zitten en kijken naar hoe de zee steeds naar je toe komt en zich weer terugtrekt. ... Even geen zorgen, even niks. ... Helaas lukt dat niet altijd. Soms zijn er wel zorgen. ... Bijvoorbeeld om school; vinden de kinderen mij aardig? Haal ik goede cijfers? Krijg ik mijn werk wel af? ... Of misschien zorgen om thuis; waarom kan ik niet in slaap komen? ... Waarom heb ik soms buikpijn? Of misschien heb jij wel andere zorgen. ... Het kunnen kleine of grote zorgen zijn, maar voor jou zijn ze niet fijn en je wil er eigenlijk niet aan denken. ... Dan zie je in de verte een bootje. Het bootje lijkt klein, maar dat komt omdat het nog ver weg is. ... Als het dichterbij komt zie je dat het bootje best groot is. Het heeft zeilen en er zit iemand in de boot. ... "Gedachteboot, dit is de gedachteboot," ... hoor je de persoon roepen die de boot bestuurt. "Gedachteboot?" denk jij. "Wat zou dat zijn?" ... Op dat moment zie je allemaal kinderen het strand op rennen. ... "Wacht, wacht," hoor je ze roepen. "Ik heb nog

gedachten." ... Je bekijkt wat er allemaal om je heen gebeurt. ... De kinderen staan stil en zien er geconcentreerd uit. Ze doen hun ogen dicht en zijn even heel stil. ... "Dankjewel," roepen ze dan weer en verdwijnen. ... Eén meisje heeft duidelijk iets langer nodig. Jij loopt op haar af. ... "Eh, wat doen jullie?" vraag jij. Het meisje doet haar ogen open. ... "Dat is de gedachteboot," zegt ze. "Alle gedachten waar je last van hebt, kun je mee laten varen met de boot. Je stelt je gewoon voor dat je je gedachten op de boot zet en de boot vaart weg. Het fijne is dat ze dan niet meer in je hoofd zitten." ... Nou, denk jij, dat klinkt als muziek in mijn oren. ... "Maar," zegt het meisje, ... "je moet wel even oefenen. Soms lukt het niet in één keer. Ik zal het voordoen. ... Doe mij maar na. ... Stel je maar voor dat alle gedachten die je nu hebt uit je hoofd gaan en in de boot springen. De boot neemt ze mee. Soms komen ze terug, dan zijn het hardnekkige gedachten. Daar moet je wat meer moeite voor doen. Wat meer mee oefenen. Bij de hardnekkige gedachten worden er extra bootjes ingezet, dus je hoeft niet bang te zijn dat je de boot mist." ... Oké, ... denk jij. Je gaat je onzekerheid (of iets anders waar jij van af wil) eens mee laten varen met de boot. ... Je blijft steeds rustig ademen en neemt afscheid van deze gedachten. ... Je zet ze op de boot en ziet de boot wegvaren. ... Zo, dat ruikt lekker op. ... Door je dit voor te stellen, ... het voor je te zien, ... kun je jezelf heel goed helpen. Wel zo makkelijk als papa of mama niet in de buurt zijn en jij van je gedachten af wil. ... Je bedankt het meisje en met een rustig gevoel kijk je weer naar de zee. ... Het is een fijn gevoel dat je jezelf kan helpen. ...

Dan mag je nu in je eigen tempo je vingers en je tenen bewegen, je lekker uitrekken en je ogen weer openen.

KLAAR VOOR DE NACHT

Dit verhaaltje is bedoeld om naar te luisteren vlak voordat je gaat slapen. ... Je bent lekker gaan liggen in je bed. ... Je ligt zó dat jij lekker kunt slapen. ... Heb jij knuffels om je heen? ... Zijn het er veel of weinig? ... En heb jij één favoriete knuffel? ... Is deze knuffel altijd bij je? Vertel je deze knuffel je geheimen of vind je het fijn dat de knuffel gewoon naast je ligt als je gaat slapen? ... Misschien heb je geen knuffels en slaap jij met iets anders wat jij fijn vindt. ... Ik ga je meenemen in een verhaal. Alles wat er tijdens het lezen of luisteren gebeurt is goed. ...

Je lichaam is stil. ... Je ligt rustig en ontspannen. ... Je adem gaat helemaal vanzelf in en uit je lichaam. ... Je hoeft nu niks meer. ... Alles is gedaan wat je moest doen. ... Je tanden zijn gepoetst, ... je bent naar de wc geweest en alle andere rituelen die jij hebt voor de nacht zijn gedaan. ... Je maakt je klaar om lekker te gaan slapen. ... Heb je je ogen al dicht? Als het antwoord nee is mag je nu je ogen dichtdoen. ... Wees maar heel stil en luister naar de geluiden om je heen. ... Welke geluiden komen voorbij? ... Wat hoor je allemaal? ... Laat de geluiden die je hoort maar komen en weer gaan. Ze zijn er gewoon, je hoeft er niks mee. ... Dan concentreer je je op wat je voelt. ... Voel je iets waar je aandacht naartoe gaat? ... Alles wat je nu voelt is goed. Je voelt het, geeft het even aandacht en je laat het weer gaan. ... Soms proberen we alles wat we horen, zien of voelen weg te drukken omdat we er last van hebben. Vooral als je wilt gaan slapen, wil je niks weg moeten drukken omdat je daardoor

niet goed in slaap kunt vallen. Dat maakt het vaak alleen maar groter en erger. ... Maar wat moet je dan wel doen? ... Als we ervaren dat het er gewoon is en we laten het gaan, heeft de kriebel of het geluid toch even de aandacht gehad en kan hij makkelijker weer weggaan. ... Misschien heb jij ook zo'n voorbeeld. Je wil bijvoorbeeld graag dat papa of mama naar je luistert omdat je iets wilt zeggen of laten zien. Als papa of mama geen tijd heeft, heb jij misschien de neiging om steeds te blijven vragen of ze even willen kijken of luisteren. Als ze dan toch even kijken en luisteren naar wat je te zeggen hebt, kan jij het daarna makkelijker loslaten. ... Dat stukje heeft aandacht gehad en kan weer verder. ... Dat is ook zo met wat je hoort, ziet of voelt. ... Laat het maar voorbijkomen en daarna laat je het los. ... Dan mag je nu met je aandacht naar je ademhaling. ... Je ademt heel rustig in en rustig weer uit. ... Dat gaat gewoon vanzelf. ... Laat alles wat je nu niet meer nodig hebt om lekker te gaan slapen ... los. ... Voel maar dat je steeds zwaarder wordt en je lichaam zich meer en meer gaat ontspannen. ... Je hoeft niks meer, ... je hoeft je alleen maar over te geven aan de slaap. ... Laat de slaap maar komen. ... Zeg maar in gedachten tegen jezelf: ... ik ben klaar om te gaan slapen, ... ik ben klaar om de hele nacht goed door te slapen en morgenochtend pas weer wakker te worden. ... Weet dat je beschermd wordt, ... overdag maar zeker ook 's nachts. ... Er zijn beschermengeltjes om je heen die je niet kunt zien. Maar ze zijn er wel. Ze waken over je. ... En dan wens ik jou nu ... een heel fijne nacht. ... Slaap lekker.



LICHTJE

In de hemel
zijn ze op zoek naar heel bijzondere lichtjes.
Die lichtjes zijn niet zo makkelijk te vinden.
Er zijn er maar een paar van.
Als je goed kijkt, kun je ze herkennen.
Ze zijn vervuld van licht en liefde
en we willen ze heel graag hier houden
heel stevig vastpakken en nooit meer loslaten.
Maar omdat het zo'n bijzonder lichtje is
moet het lichtje weer verder.
Het moet verder om te stralen en te schijnen
zodat het nog veel meer kan verlichten.
Daarom wil ik je vragen:
laat het lichtje maar los, dan zal het blijven schijnen in je hart.

SPECIAAL PERSOON

geven om de ander 

Je bent gaan zitten of liggen op een rustig plekje. ... Je hoeft even helemaal niets te doen, te kunnen of te weten. ... Je lichaam is rustig en stil. Doe je ogen maar dicht. ... Je adem gaat in en uit je lichaam, ... helemaal vanzelf. ... Je voelt dat je steeds een beetje zwaarder wordt en dat je lichaam zich meer gaat ontspannen. ... Ik ga je meenemen in een verhaal. ... Alles wat er tijdens het luisteren of lezen gebeurt is goed.

Denk nu eens aan iemand van wie je heel veel houdt. ... Weet je ook waarom je zoveel van deze persoon houdt? ... Is het omdat deze persoon iets bijzonders heeft gedaan voor je? Is het omdat je deze persoon misschien al heel lang kent? Of ben je misschien heel dankbaar dat deze persoon in je leven is? ... Wat zou je graag tegen deze persoon willen zeggen? En is dat iets wat je al eerder hebt gezegd? ...

Weet je, ... soms wachten mensen om te zeggen hoeveel ze van iemand houden. Gewoon omdat ze er niet aan denken om het te zeggen, ... of misschien omdat ze het niet durven zeggen. ... Soms is het juist goed om niet af te wachten op het juiste moment maar om het gewoon te zeggen. ...

Leg je handen eens op je hart. ... Stel je voor dat deze persoon nu voor je staat. ... Voel de liefde vanuit je hart stromen. Laat het uit je hart stromen en contact maken met de persoon van wie je zoveel houdt. ... Vertel hoeveel je van deze persoon houdt en misschien wil je ook vertellen waar je dankbaar voor bent. Dat mag je nu doen. ... Voel maar wat er gebeurt. ... En als je dat gedaan hebt, kom je langzaam terug. ...

Dan mag je in je eigen tempo je vingers en je tenen bewegen, je lekker uitrekken en je ogen weer openen.