

Leuke oefening om met een groepje iets oudere kinderen of volwassenen te doen eventueel, 's avonds voor het slapengaan. Kan zeker ook individueel gedaan worden. Zal voor sommige mensen heel goed werken, voor anderen minder goed, afhankelijk van verschillende factoren.

Je eigen veilige plek

Hoe je ook zit of ligt, kijk eens of je kan voelen waar je lichaam contact maakt met de grond of de stoel of het bed. Kijk even om je heen, waar ben je nu? Wie is er bij je? Sluit nu je ogen. Adem rustig in en uit. Als dat niet lukt is dat niet erg. Je hoeft niets aan je ademhaling te veranderen Het is goed zoals het is. Laat je ademhaling gewoon komen en gaan in je eigen ritme, op je eigen manier.

Volg de lucht die je in- en uitademt.

Volg het rijzen en dalen van je buik.

Adem komt, adem gaat.

Laat nu een beeld opkomen van een plek waar jij je veilig en goed voelt. Dit kan een plek ergens in je eigen omgeving zijn, of een herinnering uit het verleden, ergens waar je je veilig en prettig voelt. Misschien is het bij iemand, misschien is het juist alleen. Een plekje dat jij goed kent en waar je heel graag bent.

Het kan zijn dat er meerdere plekken in je gedachten komen en dat je het moeilijk vindt om er één te kiezen. Kies dan niet, laat ze er gewoon maar allemaal zijn.

Het kan ook zijn dat er géén beeld van een veilige plek bij je opkomt. Dat geeft niet, dan bedenk je er gewoon zelf één. Buiten in een bos, boven op een berg, op een rustig strand, het maakt niet uit.

Waar voel jij je veilig, geborgen, op je gemak?

Kijk eens in gedachten om je heen, wat zie je allemaal? Welk moment van de dag is het? Is het er donker of juist licht? Sober of kleurrijk en welke kleuren zie je? Beschrijf in jezelf deze kleuren eens.

Luister naar de geluiden die bij deze plek horen. Wat hoor je? Zijn het luide geluide of erg zachte geluiden?

Ben je daar alleen of zijn er anderen bij?

Laat het beeld steeds echter worden. Als je buiten bent, voel dan het zachte briesje door je haar. Voel de warmte van de zon op je huid. Word je bewust van de ondergrond waar je op zit. Het zou gras, zand, bosgrond, een grote steen in de zon kunnen zijn. Voel die ondergrond, de textuur, de koelte of warmte. Als je binnen bent, wat voel je dan? Warm, koud? Of net goed?

Word je bewust van de geuren om je heen. Ruik je iets? En wat ruik je daar dan?

En vooral, neem de tijd om te genieten van dit gevoel. Het is veilig. Je voelt je geborgen. Je hoeft niets te doen, niets te zeggen, niets te denken. Je zit hier gewoon. Het is goed zo.

Neem dit beeld goed in je op en kom dan rustig weer terug met je aandacht in het hier en nu. Als je vandaag een lastig moment tegenkomt, je merkt dat de spanning in jezelf oploopt of je je ergens vervelend over voelt, sta dan even stil.

Word je dan bewust van je ademhaling en kijk of je in gedachten weer terug kunt keren naar deze veilige plek in jezelf. Niemand kan hier aankomen of er iets mee doen, deze veilige plek zit opgeborgen in jou.

Open je ogen, als dat lukt, strek je dan uit of beweeg een beetje. Rond de oefening af in je eigen tempo.