



# Gezond Ziek Zijn®

## **Meditatie:**

### **Denken aan het goede in jezelf of aan een prettig moment.**

Deze oefening kun je zittend of liggend doen.

Als je gaat zitten, ga dan gemakkelijk en op een ontspannen manier rechtop zitten en als je wilt kun de ogen sluiten. Als je veel lichamelijk ongemak hebt, kun je de oefening ook liggend doen, misschien liggend op de rug, met een klein kussentje onder je hoofd en eventueel onder de knieën.

En nu je hier zo zit of ligt:

wat is op dit moment als vanzelf op de voorgrond in je aandacht. Misschien is je lichaam duidelijk te voelen, voelt het prettig of onprettig, misschien ben je je bewust van een gemoedstoestand, voel je je vredig of verdrietig of boos... en kijk of je jezelf kunt toestaan te zitten of te liggen met dat wat er nu is. Herkennen dat dit nu is...

En dan kun je terugdenken aan iets wat je gezegd of gedaan hebt wat een vriendelijke daad was. Misschien heb je iemand geholpen, misschien heb je bijgedragen aan iemands welbevinden, misschien heb je iemand iets gegeven of werkelijk naar iemand geluisterd? Als iets opkomt kun je ook het geluksgevoel toestaan dat bij die gebeurtenis hoort.

Het kan zijn dat er niets bij je opkomt.

Kijk of je aan dan een eigenschap van jezelf kunt denken waar je blij mee bent. Misschien trouw, flexibiliteit, creativiteit, misschien ben je vaak vrolijk, liefdevol, integer.

En dan kun je aan die eigenschap denken en aan momenten dat het tot uitdrukking kwam.

Ook nu kan niets opkomen.

Dan kun je je een moment voor de geest halen dat je je vredig of gelukkig, onbezorgd of vervuld voelde. en zonder een gevoel er bij af te dwingen, toelaten te voelen wat er te voelen is..

Terwijl je je dat moment zo levendig mogelijk voorstelt.

Als de oefening angst of verzet oproept of oordelen, dan kun je dit simpelweg opmerken en steeds weer terugkeren naar een mooie eigenschap van jezelf of naar een prettig moment.

En je dit zo levendig mogelijk blijven voorstellen.

En voelen wat er te voelen is...blijdschap, vredigheid.

En kijk of je zo nog een aantal momenten kunt zitten met dit moment in gedachten of deze eigenschap...