

2 Werkblad Een veilige plek

Welke plek(ken) diende(n) zich aan tijdens de oefening?	Welke zintuigen werden het meest aangesproken tijdens de oefening?	Hoe voelde je lichaam tijdens deze ervaring? Welke gevoelens en gedachten nam je waar?	Stel je ook eens voor dat de plek zelf er vreugde in schept dat jij er bent en je welkom heet, dat de plek ook echt blij en verheugd is met jouw aanwezigheid. Wat doet dat met je?	Wat gaat er nu in je om, terwijl je reflecteert op de oefening? Wat zou een vriendelijke wens naar jezelf toe kunnen zijn?
Het duurde enige tijd en plotseling diende zich de ervaring op een strand aan.	De ervaring was vooral gevoelsmatig; soms zag ik het strand ook voor me. Op een gegeven moment hoorde ik het geluid van de golven, rook ik de zeelucht en voelde ik warm zand.	Ik begon me steeds meer ontspannen te voelen. Ik voelde me licht en vrolijk, er kwam een prettige herinnering bij me op uit mijn kindertijd.	Ik vond het eerst best onwennig om toe te laten dat de plek blij met me was. Toen ik daar overheen was vond ik het eigenlijk heel ontroerend.	Ik krijg dezelfde gevoelens weer, nu ik dit opschrijf. Ik wens me toe dat ik me vaker een veilige plek voorstel en dan mag beseffen dat de plek mij ook verwelkomt.
Dag 1				
Dag 2				
Dag 3				
Dag 4				
Dag 5				
Dag 6				