

Werkblad 4.5.2 Visualisatie oefening



Nu ga je het script van je visualisatie oefening maken.

Je neemt hiervoor het doemscenario uit het vorige werkblad bij de hand. Je gaat alle feitelijke zaken hieruit overnemen en deze komen in je script.

Er komt dus een gedetailleerde situatiebeschrijving waarin je deze feitelijke zaken meeneemt, maar waarin je gaat weergeven dat je hier op een sterke en krachtige manier mee omgaat. Je laat dus alle belevingsaspecten uit je doemscenario weg en beschrijft juist dat je dit **WEL** aankan.

Het is hiervoor wellicht handig om het te zien als een fantasie. Iets wat (nu nog) ver van je af staat. Zorg ervoor dat er een prettige, kalme, krachtige en positieve ondertoon in zit. Pas dan is je script af en kun je aan de slag met je visualisatie opdracht.

Ik laat je weer **het voorbeeld uit de video zien van Julia** (overgeef-angst). Samen hebben we haar script voor de visualisatieoefening als volgt weergegeven:

Ik merk dat mijn maag van streek is. Ik voelt mij misselijk en heb het gevoel dat er iets naar boven gaat komen. Ik zet mij rustig recht en wandel naar de kast in de hal. Ik doe de kast open en neem er een emmer uit. Met de emmer in mijn hand wandel ik terug naar mijn kamer en ga er comfortabel op mijn bed zitten. Ik ga moeten overgeven. Maar ik kan het aan. Het is máár overgeven. Ik ben rustig in mijn hoofd en rustig in mijn lichaam. Dan voel ik een steek in mijn buik en voel ik mijn maaginhoud naar boven komen. Eerst moet ik een paar keer kokhalzen. Daarna geef ik over. De smurrie proeft zuur en bitter tegelijk en is bruin met brokjes. Het komt vlotjes uit mijn mond gespoten, recht de emmer in. Ik krijg even de tijd om op adem te komen en dan komt de tweede lading. In totaal duurt het niet langer dan een paar minuten. Het is voorbij, ik kan terug op adem komen. Ik voel dat mijn slechte gevoel rustig aan weggaat. Ik zet de emmer naast mijn bed en leg mij rustig neer. Ik ben trots dat ik dit hebt doorstaan. Ik kan dit!

Schrijf nu hieronder jouw script voor je visualisatie:



Opdracht:

1. **Neem het script op met een voice-recorder** (waarschijnlijk heb je wel een app op je telefoon of kun je er een downloaden) zodat je erna kan gaan luisteren.
let op: soms werkt het beter als je het door iemand anders laat inspreken. Test dit dus zeker uit!

Mocht je willen dat ik deze voor je inspreek, mag je het doorsturen en dan zal ik er een mp3 bestandje van maken voor je.

2. **Zoek een moment op je dag uit dat je relatief ontspannen bent.** Bijvoorbeeld net na het wakker worden of juist voor het slapen gaan.
3. Ga ontspannen zitten en **luister naar je visualisatie**. Neem het echt in je op. Eindig je visualisatie telkens met het idee “zo gaat het zijn, hier vertrouw ik op”.

Oefen dit dagelijks. Als het goed is word je er steeds beter in en ga je je sterker voelen!