

**Lichaamsgericht visualiseren**

*Doel:* een gevoel echt toelaten d.m.v. bodyscan, positief gevoel ankeren (herbeleven), emoties leren herkennen en toelaten.

*Per basisemotie:* Boos, Blij, Bedroefd, Beschaamd, Bang

1. **Doe de lichaamsgerichte visualisatie met een recente ervaring waarop je een emotie voelde**

* Ogen dicht, comfortabele houding, focus op je ademhaling
* Terug naar situatie: waar ben je? Wat doe je? Wat zie je om je heen? Wie zijn er nog meer? Wat voor geluiden hoor je? Welke geuren zijn er?
* Hoe zie je de situatie? (formaat, afstand, perspectief, beweging). Stel je voor dat je echt weer in dat moment bent.
* Hoe voel je je?
* Ga nu eens naar je lichaam: hoe voelt je lichaam (bodyscan)? Hoe voelen je spieren in je lichaam? Hoe voelt je hoofd?
* Waar voel je de emotie? Hoe voelt dat? Welke lichamelijke sensaties voel je? Waar voel je die?
* Welke kleur heeft het gevoel? Welke vorm? Heeft het een gewicht?
* Voelt het warm of koud?
* Wat zegt het tegen je? Wat wil jij tegen het gevoel zeggen?
* Houd dit gevoel een tijdje vast. Voel maar eens…
* Als je voelt dat het gevoel weer afneemt, laat het dan rustig los. Ga terug naar de rest van je lichaam, ademhaling, ogen open.

1. **Noteer na de oefening wat je allemaal voelde en waar je het voelde in je lichaam.**

* Zo leer je welke gevoelens en fysieke sensaties voor jou bij welke emotie horen.
* Beschrijf eerst de emotie: “Ik voel me [boos/blij/bedroefd/beschaamd/bang etc.]”
* Beschrijf vervolgens hoe die emotie voelde in je lichaam en waar je het allemaal voelde.