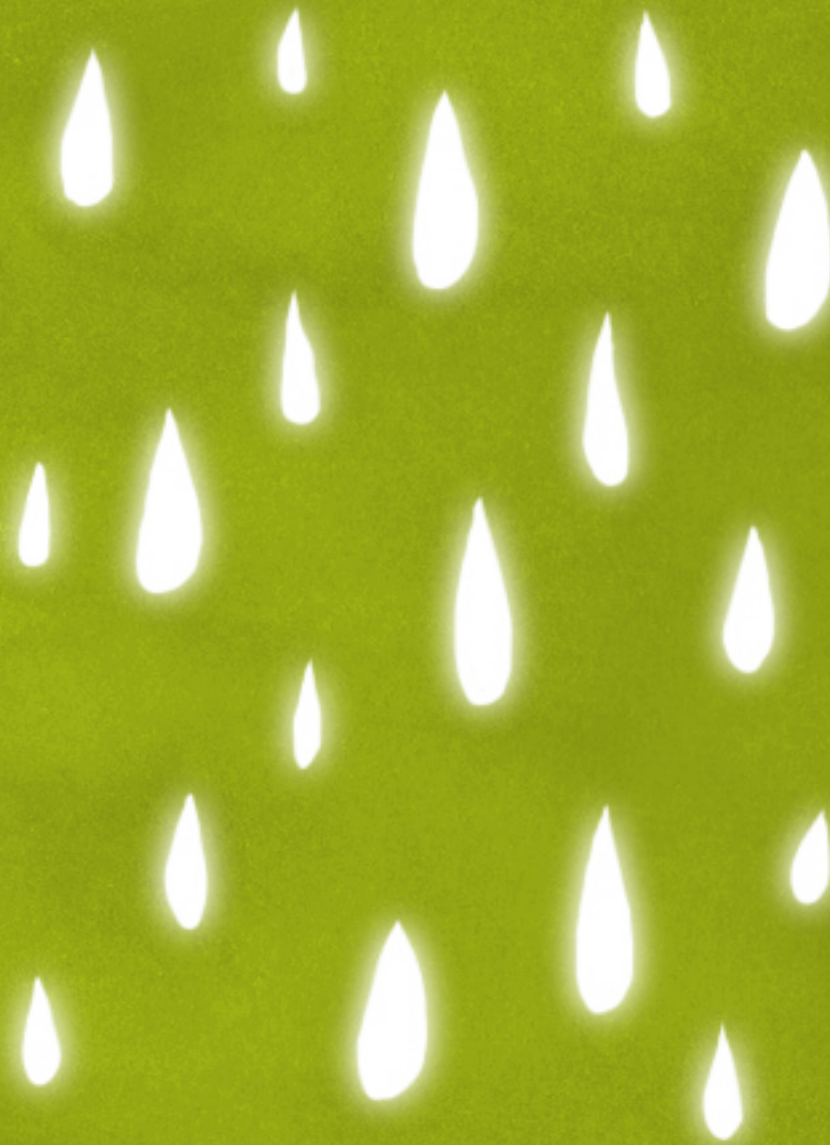




7 MINI SPA-MOMENTJES



# MOMENTJE 1 • LICHTDOUCHE





## MOMENTJE 1 • LICHTDOUCHE

Sluit je ogen en focus even op je ademhaling om in het hier & nu aan te komen.

Stel je dan voor dat je onder een waterval van licht staat. De druppels dalen heel zacht op je neer, glijden langs je lichaam heen...en spoelen van je af.

Merk hoe met deze lichtdruppels al je gedachten wegspoelen, en je hoofd steeds lichter en vrijer wordt. Voel hoe het licht steeds meer en steeds meer zorgen met zich meeneemt.

Waardoor alleen nog maar vrede en vreugde overblijft.

Blijf zolang onder de waterval staan als waar jij zin hebt.



## MOMENTJE 2 • WARM VUUR





## MOMENTJE 2 • WARM VUUR

Sluit je ogen en focus even op je ademhaling om in het hier & nu aan te komen.

Stel je voor dat zich een warm vuurtje in je buik bevindt. Als je dat prettiger vindt, kun je je ook voorstellen dat het een sterke, warme energiebol is.

Leg eventueel je handen op je buik om het gevoel bewuster waar te nemen.

Dit innerlijke vuur houdt je aangenaam warm. Het brengt fijne, liefdevolle tintelingen in je buik, die zich vanuit daar naar de rest van je lichaam verspreiden.

Voel hoe deze warmte je geruststelt, je veilig doet voelen. En weet dat dit vuurtje altijd in jou aanwezig is.

Blijf zolang bij dit gevoel als waar jij behoefte aan hebt.



## MOMENTJE 3 • WOLKENREIS





## MOMENTJE 3 • WOLKENREIS

Ga liggen, sluit je ogen en focus even op je ademhaling om in het hier & nu aan te komen.

Stel je voor dat je op een wolk drijft, door een prachtige zomerlucht. De zon schijnt aangenaam op je huid. Je hoort wat vogels fluiten. Langzaam dobberend drijf je op de witte wolk, die zacht aanvoelt.

Je hoeft helemaal niets te doen. Je wordt vanzelf op de juiste reis meegenomen, en tegelijkertijd hoef je nergens naartoe.

Misschien zien je wel andere wolken voorbij drijven. Alles is zo rustig, leeg en kalm hier in de lucht. Voel hoe jij, door hier te zijn, net zo leeg en licht wordt.

Blijf zolang bij dit gevoel als je prettig vindt.



## MOMENTJE 4 • GLIMLACH





## MOMENTJE 4 • GLIMLACH

Vorm je lippen tot een glimlach, en houd deze glimlach een aantal minuten vast.

Misschien voel je jezelf van binnen ook al glimlachen, misschien voelt het nog heel nep. Blijf de glimlach vasthouden en wacht geduldig.

Krul je mondhoeken nog wat meer omhoog. Misschien wil je wel zachtjes giechelen, maar dat hoeft alleen als je je ernaar voelt.

Voel na een paar minuten hoe deze fysieke glimlach, jouw innerlijke glimlach opwekt. Hoe je je steeds vrolijker voelt, gewoon door deze gezichtsuitdrukking vast te houden.

Blijf zo lang glimlachen als waar je je fijn bij voelt.



## MOMENTJE 5 • ZOMERTUIN





## MOMENTJE 5 • ZOMERTUIN

Sluit je ogen en focus je op je ademhaling om in het hier & nu aan te komen.

Stel je dan voor dat je je in een prachtige tuin bevindt, op een warme zomeravond. Je zit in een rieten stoel en kunt met je blote voeten de door de zon verwarmde tegels voelen. De lucht waait warm en zachtjes langs je heen.

Het is avond, er hoeft niets meer... de hele omgeving is tot rust gekomen. En jij mag ook tot rust komen.

Geef de tuin vorm in je fantasie. Zie je de prachtige bloemen? Hoor je de liederen van de vogels? Misschien kijk je wel uit op een mooi vijvertje, waarin je de schubben van de vissen ziet glimmen.

Je mag zo lang in de tuin blijven als jij wilt.



## MOMENTJE 6 • AANRAKING





## MOMENTJE 6 • AANRAKING

Streel jezelf zoals je een geliefde zou strelen. Glijd zachtjes met je vingers over je lichaams heen.

Aai je gezicht. Glijd met een vinger over je neus. Masseer je wangen, je nek en je schouders.

Streel je armen, je borst, je buik. Maak bijvoorbeeld kleine rondjes over je buik om deze te koesteren. En aai dan nog even langs je benen. Vertroetel je voeten.

Merk dat je kunt genieten van het geaaid worden, en ook van het aaien zelf.

Als er speciale lichaamsdelen zijn die nog wel wat liefde kunnen gebruiken, geef je deze nog wat extra aandacht.



## MOMENTJE 7 • MOOIE HERINNERING





## MOMENTJE 7 • MOOIE HERINNERING

Denk terug aan één van je mooiste herinneringen. Aan een moment dat je je geliefd, vrolijk of levenslustig voelde. Een moment waarop alles goed was.

Laat dat moment nog een keer afspelen, alsof het opnieuw gebeurt. Met wie ben je? Hoe ruikt en klinkt je herinnering? Hoe voel je je? Wat is er zo bijzonder aan dit moment?

Als je de herinnering hebt afgespeeld, voel dan nog even na wat voor emoties het heeft opgeroepen, zonder dat je nog aan de herinnering zelf denkt. Merk hoe je deze gevoelens kunt blijven waarnemen in je lichaam, ook al is de trigger misschien alweer verdwenen.

Het moment van je herinnering is voorbij. Maar het is je cadeau gegeven, en je mag het voor altijd bewaren om aan terug te denken, en je weer gelukkig te voelen.



