

4 Stappe vir visualisering

Die 4-stap proses sal jou help:

- Fokus, Fokus en Focus
- Sluit die buitewêreld uit en kry jou in die plek waar jy kan wen.
- Kry die regte ingesteldheid

Jy kan hierdie oefening soveel keer per week doen as wat jy wil. Vind net 'n rustige plek en ontspan in jou oomblik van nadenke en fokus.

Die oefening neem tussen 10 tot 15 minute om te doen.

Opsomming:

- Neem 3 asemes in en uit en sluit jou oë na die 3de uitasemhaling.
- Neem nog 7 asemhalings in en uit terwyl jy gemaklik asemhaal en maak 'n positiewe voorstel om te ontspan op jou uitasemhaling. Bv. Meer en meer ontspanne of meer en meer kalm en rustig. Jy sou ook selfs kan begin by jou kop en afwerk na jou voete en geleidelik jou hele liggaam ontspan.
- Begin die 4-stap proses.
- Na voltooiing van die 4 stappe, keer terug na volle bewustheid en maak jou oë oop, of indien jy dit doen voor jy gaan slaap kan net jousef toelaat om weg te dryf in 'n rustige slaap.

Is jy gereed?



1. Waardeer Natuur

Gebruik jou verbeelding en beweeg in die natuur in. Dit kan enige plek wees waar jy gemaklik, veilig en positief voel. Word nou bewus van waar jy in die natuur is en gebruik al jou sintuie om heeltemal daar te wees. Terwyl jy nou daar is, laat jousef toe om net bewus te word vanwaar jy is en word bewus van so 3 dinge in die natuur wat jy kan waardeer. Weereens maak kontak met al jou sintuie.



2. Omring jousef met positiewe energie

Stel jou voor 'n Goddelike, wit lig van liefde, beskerming en genesing oor jou skyn, van die bokant van jou kop en laat die wit lig af beweeg en hele liggaam omhul. Word omhels binne hierdie Goddelike borrel van liefde, beskerming en genesing. Jy sou ook hierdie wit lig kan beroep vir diegene wat jy dink dit mag nodig kry of selfs net vir jou geliefdes en dit ook rondom hulle te plaas. Elkeen met sy eie borrel.



3. Grond jouself met dankbaarheid

Fokus op 3 tot 5 dinge wat jy werklik dankbaar voor is. Dankbaarheid is een van die sterkste kragte wat jy in jou lewe kan hê. Onthou om te fokus op dit wat jy het en nie die dinge wat jy nie het nie. (Bv Ek is dankbaar dat ek nie siek is nie, moet eerder wees; ek is dankbaar vir gesondheid.)



4. Visualisering

Gebruik jou verbeelding en stel jou voor waar jy staan voor 'n deur wat lei tot 'n teater. Loop in hierdie teater in en maak jouself gemaklik om jou fliëk te kyk.

Hierdie fliëk is oor jou en jy is in beheer van hoe die fliëk uitspeel. Jy is die regisseur van hierdie fliëk. Sien jouself in die fliëk dit doen wat jy graag wil verander het en hoe jy dit regkry en hoe jy dit doen met sukses. As regisseur kan jy enige aanpassings maak

totdat jy heeltemal tevrede is met wat jy doen. Speel hierdie fliëk 'n paar keer vorentoe en agtertoe totdat jy gemaklik voel. Wanneer jy heeltemal gemaklik is met wat jy sien kan jy in die movie in beweeg en deel word en heeltemal daarmee integreer. Voel hoe dit voel.

Wanneer die 4 stappe voltooi is kan jy na volle bewustheid terugkeer deur net jou oë oop te maak, of sou jy gereed vir slaap, kan jy net jouself toelaat om weg te dryf in 'n rustige slaap.

Geniet en ontspan!

Bennie Louw

