



1. Blij van binnen

Door te visualiseren kun je dingen anders beleven. Bijvoorbeeld blij van binnen creëren is er daar één van.

De eerste oefening die je kunt doen gaat als volgt:

- Je doet je ogen dicht
- Je laat je ogen helemaal ontspannen, dit kun je doen door aan een heel lief klein hondje te denken bijvoorbeeld
- Laat nu je kaken volledig ontspannen
- Nu doe je net alsof er een touwtje vanaf je mondhoek naar je oren loopt
- Dit touwtje trek je langzaam aan, zodat je mondhoeken omhoog gaan. Alleen dit doe je van binnen en niet aan de buitenkant.
- Hoe is het gevoel nu in je? Wanneer je dit vaker oefent zal het een blij gevoel geven.

Het verbaasde mij hoe zulke eenvoudige oefeningen zoveel effect kunnen hebben op je dagelijkse gevoel en beleving.

*What you see
is what you get!*