

Rood

(Zorg ervoor dat je in een prettige omgeving bent.)

Ga goed op je stoel zitten, ontspan je, leg je handen losjes in je schoot en doe je ogen dicht en haal rustig adem.

Adem in en uit.

Bij elke ademhaling voel je jezelf meer ontspannen en langzaam laat je alle gedachten en beslommeringen los.

Adem in en uit.

Je ziet jezelf staan in een prachtige rozentuin. Het is een heerlijke dag en je voelt je ontspannen. Je hoort de vogels zingen en ruikt de heerlijke geur van de rozen. Je gaat tussen de rozen zitten en geniet van een ontspannen gevoel. Je kijkt om je heen en ziet een deur in de muur aan het eind van de tuin. Je staat op en volgt het pad dat naar die deur leidt. Je opent de deur, gaat erdoor en ziet dat je jezelf in een rode kamer bevindt. Op de grond ligt een rood tapijt, de muren zijn rood en zelfs het plafond is rood. Voel de kleur rood door je heen gaan en voel of deze kleur warm of koud aanvoelt, of voelt deze kleur zacht als fluweel of juist hard als steen? Tegen de muur staat een rode tafel en je ziet dat daarop een rood trainingspak en rode schoenen klaarliggen om aan te trekken. Je trekt het trainingspak en de schoenen aan en nu je om je heen kijkt zie je dat er fitness apparaten in de kamer staan en verscheidene mensen maken daar gebruik van. Op de tafel staan meerdere borden en schalen gevuld met tomaten, rode biet, rode appels, radijs en aardbeien. In het midden van de kamer staat een Ferrari en bovenop de wagen staat een vaas gevuld met rode rozen. Aan de rozen hangt een kaartje met daarop een bericht voor jou. Lees de boodschap en neem 3 minuten de tijd om na te denken over wat deze boodschap voor jou mag betekenen.

3 minuten.

Het is nu tijd om te vertrekken. Je trekt je eigen kleding weer aan. Je loopt naar de deur, waardoor je bent binnengekomen en verlaat de kamer. Nu je weer buiten bent geniet je opnieuw van de schitterende rozentuin met zijn wonderlijke schoonheid. Ruik de frisse lucht en voel de zonneschijn. Je gaat op de bank zitten, die naast je staat. Je bent ontspannen en denkt na over wat je hebt meegemaakt.

Ik ga nu teruggtellen van 3 naar 1, waarna jij je ogen mag openen. Je zult je dan verkwikt voelen en je zeer bewust zijn van de gevoelens en emoties die je in de rode kamer hebt ervaren.

(Langzaam 3,2,1)

Ik vraag je nu op te schrijven wat je hebt ervaren gedurende je tijd in de rode kamer.

Oranje

Ga goed op je stoel zitten, ontspan je, leg je handen losjes in je schoot en doe je ogen dicht en haal rustig adem.

Adem in en uit.

Bij elke ademhaling voel je jezelf meer ontspannen en langzaam laat je alle gedachten en beslommeringen los.

Adem in en uit.

Je bent in een Engelse herberg en zit bij een haardvuur. Er zijn veel reizigers en iedereen heeft een verhaal te vertellen. Je voelt je ontspannen en gelukkig in hun gezelschap. De sfeer is warm en gezellig.

Je raakt geboeid door een spannende deur achterin de herberg en je verlaat de groep om op ontdekking uit te gaan. Je opent de deur en ziet dat je in een oranje kamer staat, met een oranje tapijt, oranje muren en zelfs een oranje plafond. Tegen de muur staat een oranje tafel en je ziet daarop oranje kleding en oranje schoenen voor jou klaarliggen. Je trekt de oranje kleding en schoenen aan. Je kijkt om je heen en ziet dat in de open haard een groot vuur brandt. Voel de kleur oranje door je heen gaan en voel of deze kleur vast of vloeibaar aanvoelt, of juist glad of stroef.

Er zijn dansende mensen in de kamer. Op de tafels staan oranje gekleurde cocktails en vruchtendranken en ook borden en schalen met sinaasappels, mandarijnen en wortelen. Er ligt een oranje kajak in de kamer en ook een oranje sportfiets. Aan het stuur van de sportfiets hangt een kaartje met daarop een boodschap voor jou. Lees de boodschap en denk, in 3 minuten stilte, na over wat deze boodschap voor jou mag betekenen.

3 minuten.

Het is tijd om afscheid te nemen. Je trekt jouw eigen kleren weer aan en verlaat de kamer door de deur waardoor je bent binnengekomen en bent terug in de herberg. De meeste reizigers zijn vertrokken en je gaat voor het open vuur zitten om te ontspannen en na te denken over wat je hebt meegemaakt.

Ik ga nu terugtellen van 3 naar 1 en dan mag je jouw ogen openen. Je zult je verkwikt voelen en je zeer bewust zijn van de gevoelens en emoties die je in de oranje kamer voelde.

(langzaam 3,2,1)

Ik vraag je nu op te schrijven wat je hebt ervaren gedurende jouw tijd in de oranje kamer.

Geel

Ga goed op je stoel zitten, ontspan je, leg je handen losjes in je schoot en doe je ogen dicht en haal rustig adem.

Adem in en uit.

Bij elke ademhaling voel je jezelf meer ontspannen en langzaam laat je alle gedachten en beslommeringen los.

Adem in en uit.

Je zit in een veld vol zonnebloemen, gele rozen en narcissen. Je zit daar op deze kostelijke dag een boek te lezen en je voelt de warmte van de zon op je rug. Je kijkt op en ziet een enorm korenveld voor je. Dwars door dat veld zie je een pad dat naar een schuur leidt. Je staat op en loopt naar die schuur, omdat hij jouw aandacht trekt. Bij de schuur aangekomen, zie je dat deze een gele deur heeft. Je opent de deur en ziet dat je in een gele kamer staat, met een geel tapijt, gele muren en zelfs een geel plafond. Voel de kleur geel door je heen gaan en voel of deze kleur warm of koud aanvoelt, of voelt deze kleur zacht als fluweel of juist hard als steen?

Tegen de muur staat een gele tafel en je ziet gele kleding en gele schoenen voor je klaarliggen. Je trekt de kleding en schoenen aan en nu je om je heen kijkt, zie je dat de zon vol warmte naar binnen schijnt, je krijgt een nieuwsgierig gevoel. Je ziet dat alle muren bedekt zijn met boekenkasten van het plafond tot aan de vloer. Er staat een comfortabele gele sofa in de hoek van de kamer en vlak daarnaast staat een tafel met daarop een schaal vol citroenen, maïskolven en bananen. Er staan vazen vol gele bloemen in de kamer. Je kiest een boek uit, gaat op de gele sofa zitten en als je het boek opent, dan vind je een berichtje dat aan jou geschreven is. Je leest de boodschap en doet gedurende 3 minuten jouw ogen dicht om de bedoeling van deze tekst op je te laten inwerken.

3 minuten.

Het is nu tijd om te vertrekken, je trekt je eigen kleding weer aan en gaat naar buiten door de deur waardoor je bent binnengekomen. Je bent terug in het korenveld en loopt over het pad naar het bloemenveld. Je gaat ontspannen tussen de bloemen zitten en denkt na over hetgeen je hebt meegemaakt.

Ik tel nu terug van 3 naar 1, waarna jij jouw ogen mag openen. Je voelt je verkwikt en bent je zeer bewust van de gevoelens en emoties die je beleefde gedurende de tijd in de gele kamer.

(langzaam 3,2,1).

Ik vraag je nu op te schrijven wat je hebt ervaren gedurende jouw tijd in de gele kamer.

Limoen groen

Ga goed op je stoel zitten, ontspan je, leg je handen losjes in je schoot en doe je ogen dicht en haal rustig adem.

Adem in en uit.

Bij elke ademhaling voel je jezelf meer ontspannen en langzaam laat je alle gedachten en beslommeringen los.

Adem in en uit.

Je ligt in het gras onder een boom. Het is een heldere warme lentedag. Het frisse gras is rondom je en je ziet de jonge sprietjes groeien. Je ziet nieuwe bloemknoppen en ook veel nieuwe blaadjes zijn aan de bomen. Je voelt je vredig en ontspannen en geniet bij het zien van de ontluikende lente. Je kijkt omhoog naar de nieuwe boomblaadjes en ziet een boomhut op de onderste boomtakken. Je raakt geïntrigeerd en klimt de ladder op dat naar de boomhut gaat. De boomhut heeft een limoen groene deur en als je daardoor naar binnen gaat sta je in een limoen groene kamer, met een limoen groen tapijt, en muren en zelfs het plafond is limoen groen. Tegen de muur staat een tafel met daarop limoen groene kleding en schoenen voor je. Je trekt de kleding en schoenen aan en kijkt om je heen. Voel de kleur limoengroen door je heen gaan en voel of deze kleur vast of vloeibaar aanvoelt, of juist glad of stroef. Je ziet in de kamer verschillende bakken vol planten, die op het punt staan om te ontspruiten. Verscheidene mensen zijn in de kamer aan het tuinieren en verzorgen vol liefde de planten. Er staat een grote schaal op de tafel, gevuld met limoenen, heerlijke fris groene druiven en verse groene appels. Jij mag een nieuw plantje planten. Aan dat plantje hangt een kaartje met daarop een boodschap voor jou. Je leest de boodschap, gaat zitten en doet voor 3 minuten jouw ogen dicht om na te denken over de inhoud van deze boodschap.

3 minuten.

Het is nu tijd om te gaan. Je trekt jouw eigen kleding weer aan. Je verlaat de kamer door de deur waardoor je de boomhut bent binnengekomen en klimt door de takken naar beneden. Je gaat beneden op het gras zitten om te ontspannen en na te denken over deze belevenis.

Ik ga nu terug tellen van 3 naar 1 en dan mag je jouw ogen openen. Je zult je verkwikt voelen en bent je zeer bewust van de gevoelens en emoties die je had in de lime groene boomhut.

(langzaam 3,2,1)

Ik vraag je nu op te schrijven wat je hebt ervaren gedurende jouw tijd in de boomhut.

Groen

Ga goed op je stoel zitten, ontspan je, leg je handen losjes in je schoot en doe je ogen dicht en haal rustig adem.

Adem in en uit.

Bij elke ademhaling voel je jezelf meer ontspannen en langzaam laat je alle gedachten en beslommeringen los.

Adem in en uit.

Je staat in een weiland aan de rand van een bos. De dag is warm en behaaglijk. Je loopt door het malse groene gras en voelt je zeer ontspannen. Je bereikt weldra een bos met prachtige bomen, varens en mossen. De lucht is fris en zuiver. Je gaat op een steen zitten en geniet van het vredige, harmonieuze gevoel dat het bos je geeft. Je ziet in de verte een hut. Nieuwsgierig loop je naar de hut en opent de deur.

Je staat nu in een groene hut en ziet dat hij een groene vloer heeft, groene muren en zelfs een groen plafond. Tegen de muur staat een groene tafel, daarop liggen een groene broek, trui en groene schoenen voor je klaar. Je trekt de kleding en de schoenen aan en nu je om je heen kijkt zie je grote groene planten in de hut staan. In het midden van de hut staat een groene tent. Je stapt de tent in en je voelt je hier erg thuis en op je gemak. Je weet dat je hier veilig bent. Voel de kleur groen door je heen gaan en voel of deze kleur warm of koud aanvoelt, of voelt deze kleur zacht als fluweel of juist hard als steen? Er staat een kleine tafel met daarop een assortiment van appels, avocado's, groene druiven, broccoli en salades. Er staat ook een verkeerslicht in de tent en het licht staat op groen. Je ziet dat er een kaartje aan het verkeerslicht hangt met daarop een boodschap voor jou. Lees de boodschap en neem 3 minuten stilte om na te denken over wat de boodschap voor jou heeft te betekenen.

3 minuten.

Het is nu tijd om te gaan. Je trekt je eigen kleding weer aan, gaat de tent uit en verlaat de hut door de deur waardoor je naar binnen kwam. Je bent terug in het bos, Je geniet van de geluiden en de frisse, koele lucht. Langzaam loop je terug naar het weiland. Je voelt de behaaglijke warmte van de zon op jouw rug en gaat op het gras zitten om volledig te genieten van het ontspannen gevoel dat je hebt.

Ik tel nu terug van 3 naar 1 en dan mag je jouw ogen openen. Je voelt je verkwikt en je bent je bewust van de gevoelens en emoties die je in de groene hut ervaren hebt.

(langzaam 3,2,1).

Ik vraag je nu op te schrijven wat je hebt ervaren gedurende jouw tijd in de groene kamer.

Turkoois

Ga goed op je stoel zitten, ontspan je, leg je handen losjes in je schoot en doe je ogen dicht en haal rustig adem.

Adem in en uit.

Bij elke ademhaling voel je jezelf meer ontspannen en langzaam laat je alle gedachten en beslommingen los.

Adem in en uit.

Je zit op het strand en kijkt uit over de oceaan. Het is een prachtige dag en de zee heeft een schitterende turkoois kleur. Je speelt wat met de schelpjes, die je net vond en je ruikt de zilte lucht van de zee. Je voelt je ontspannen en tevreden. Je kijkt uit over de oceaan en ziet een steiger. Aan het einde van deze steiger zie je een vakantie huisje. Het is zo uitnodigend, dat je opstaat en naar de turkoois deur van het huis loopt. Je opent de deur en ziet dat je jezelf in een turkoois kamer bevindt. De vloer is turkoois, de muren zijn turkoois en zelfs het plafond is turkoois. Tegen de muur staat een turkoois tafel en je ziet dat daarop turkoois kleding en turkoois schoenen voor je klaarliggen. Je trekt de kleding en de schoenen aan. Je kijkt om je heen en ziet dat er een groot bassin in de kamer staat. Het is gevuld met zeewater en er zwemmen dolfijnen in rond. Voel de kleur turkoois door je heen gaan en voel of deze kleur vast of vloeibaar aanvoelt, of juist glad of stroef.

Op een turkoois gekleurde tafel staat een moderne, splinternieuwe computer. Er ligt ook teken- en schildermateriaal op de tafel met daarbij twee grote vellen papier. Op één van die vellen staat een boodschap voor jou. het andere vel papier is blanco. Jij mag hier iets op tekenen of schrijven. Je besluit om te gaan zitten en je denkt 3 minuten na wat je zult schrijven en tekenen.

3 minuten.

Het is tijd om terug te gaan. Je legt het papier op de tafel, trekt je eigen kleding weer aan en verlaat de turkoois kamer. Je loopt over de steiger terug naar het strand, waar je de schelpjes hebt laten liggen. Je gaat zitten en geniet van het ontspannen gevoel wat je hebt en je denk terug aan jouw belevenissen.

Ik ga nu terugtellen van 3 naar 1, waarna jij jouw ogen mag openen. Je zult je verkwikt voelen en zeer bewust zijn van de gevoelens en emoties die je in de turkoois kamer hebt ervaren. (langzaam 3,2,1,).

Ik vraag je nu op te schrijven wat je hebt ervaren gedurende jouw tijd in de turkoois kamer.

Blauw

Ga goed op je stoel zitten, ontspan je, leg je handen losjes in je schoot en doe je ogen dicht en haal rustig adem.

Adem in en uit.

Bij elke ademhaling voel je jezelf meer ontspannen en langzaam laat je alle gedachten en beslommeringen los.

Adem in en uit.

Je zit op het gras aan de rand van een schitterend meer, omgeven door blauwe druifjes. Terwijl je de blauwe schittering van het licht in het water bewondert, zie je een botenloods aan de rand van het meer. Je staat op en loopt naar de botenlood. Je opent de deur. Je staat nu in een blauwe kamer met een blauwe vloer, blauwe muren en het plafond is open, zodat je de prachtige blauwe lucht kunt zien. Voel de kleur blauw door je heen gaan en voel of deze kleur warm of koud aanvoelt, of voelt deze kleur zacht als fluweel of juist hard als steen? Er staat een blauwe tafel tegen de muur en je ziet, dat er blauwe zwemkleding en blauwe schoenen voor je klaar liggen. Je trekt het pak en de schoenen aan. Je kijkt om je heen en ziet een groot zwembad met helder blauw water. Er stroomt een waterval vanuit de muur het zwembad in. In het zwembad drijft een blauw luchtbed, daarop ligt een briefje met een boodschap voor jou. Je gaat, in het blauwe zwempak, het verfrissende water in om jouw boodschap op te halen. Je gaat op het luchtbed liggen en leest aandachtig wat er geschreven staat. Je laat je 3 minuten rustig drijven om na te denken over wat de boodschap voor jou betekent. 3 minuten.

Het is nu tijd om te vertrekken. Je zwemt nu terug naar de rand van het zwembad. Je trekt je eigen kleding weer aan en verlaat de kamer en de botenhuis. Je bent terug aan de rand van het meer en gaat weer tussen de blauwe druifjes zitten om na te denken over wat jij beleefde.

Ik tel nu terug van 3 naar 1 en dan mag jij jouw ogen openen. Je zult je verkwikt voelen en je zeer bewust zijn van de gevoelens en emoties die je hebt ervaren in de blauwe kamer.

(langzaam 3,2,1)

Ik vraag je nu op te schrijven wat je hebt ervaren gedurende jouw tijd in de blauwe kamer.

Marine blauw

Ga goed op je stoel zitten, ontspan je, leg je handen losjes in je schoot en doe je ogen dicht en haal rustig adem.

Adem in en uit.

Bij elke ademhaling voel je jezelf meer ontspannen en langzaam laat je alle gedachten en beslommeringen los.

Adem in en uit.

Je zit op het strand, het is een warme zomernacht en je kijkt naar de heldere, donkerblauwe lucht. De weerkaatsing van de maan glinstert over het oppervlakte van de zee en je ziet dat deze dezelfde donkerblauwe/indigo kleur krijgt als de hemel. Het is een prachtige nacht. Je voelt je ontspannen en rustig terwijl je het vredige gevoel dat de duisternis van de avond creëert, in je opneemt. Je draait jouw hoofd om en ziet een klein huisje staan aan de rand van de duinen. Je staat op en loopt erheen om een kijkje te nemen. Het landhuisje heeft een donkerblauwe voordeur. Je opent de deur en staat dan in een marineblauwe kamer, met een marineblauw tapijt en muren en zelfs een marineblauw plafond. Voel de kleur marine blauw door je heen gaan en voel of deze kleur vast of vloeibaar aanvoelt, of juist glad of stroef. Tegen de muur staat een donkerblauwe tafel en je ziet dat daarop een marineblauw pak en marineblauwe schoenen voor je klaarliggen. Je trekt het pak en de schoenen aan. Nu je om je heen kijkt, zie je dat er meerdere mensen in marine blauwe kostuums en marine blauwe uniformen zijn. Sommige van hen zijn aan het werk achter een bureau en anderen geven informatie. Kies één van de mensen uit die informatie verstrekt en luister naar de boodschap die deze persoon voor jou heeft. Neem plaats bij één van de lege bureau's en neem 3 minuten de tijd om na te denken over wat deze boodschap voor jou betekent.

3 minuten.

Het is nu tijd om terug te gaan. Trek je eigen kleren aan en loop terug naar het strand terwijl je weer geniet van de diep blauwe nacht met de indigo lucht en het donker blauwe water. Ga op het strand zitten en denk na over jouw belevenissen.

Ik tel nu terug van 3 naar 1, waarna jij jouw ogen mag openen. Je zult je verkwikt voelen en je zeer bewust zijn van de gevoelens en emoties die je hebt ervaren in de donker blauwe kamer van het landhuisje.

(langzaam 3,2,1).

Ik vraag je nu op te schrijven wat je hebt ervaren gedurende jouw tijd in de donker blauwe kamer.

Violet

Ga goed op je stoel zitten, ontspan je, leg je handen losjes in je schoot en doe je ogen dicht en haal rustig adem.

Adem in en uit.

Bij elke ademhaling voel je jezelf meer ontspannen en langzaam laat je alle gedachten en beslommeringen los.

Adem in en uit.

Je zit in een veld vol lavendel. Het is laat in de middag van een zomerse dag en de zon gaat onder. De wolken aan de hemel laten een zachte schaduw op de lavendel vallen. Je sluit jouw ogen en snuift de verfijnde geur van de lavendel op. Je voelt bijna de kleur, die je ontspant. Je bent relaxed. Terwijl je langzaam jouw ogen opent, worden ze naar een tuinhuisje aan het eind van de tuin getrokken. Jouw nieuwsgierigheid is gewekt en het lijkt of je door engelen wordt begeleid, wanneer je naar het tuinhuisje loopt, om daar te gaan kijken.

Nu je dichterbij komt, zie je dat de deur van het huisje op een kier staat. Je loopt rustig naar binnen. Je ziet dat je in een lavendel gekleurde kamer staat met een violet tapijt, muren en zelfs een violet/lavendel gekleurd plafond. Voel de kleur violet door je heen gaan en voel of deze kleur warm of koud aanvoelt, of voelt deze kleur zacht als fluweel of juist hard als steen? Tegen de muur staat een lavendel gekleurde tafel en je ziet dat daarop violette kleding en schoenen voor jou klaarliggen. Je trekt de kleding en de schoenen aan. Zodra je om je heen kijkt zie je dat er grote bakken vol lavendelplanten in de kamer staan. Elfjes dansen rond de potten. Er is ook een goede fee, schitterend gekleed in een violet/ lavendel kleurige jurk. Zij heeft een toverstokje in haar hand en jij mag een wens doen. Ze vraagt je om 3 minuten na te denken voordat je haar jouw wens vertelt.

3 minuten.

Het is nu tijd om naar de vriendelijke fee toe te gaan en jouw wens in haar oor te fluisteren. Als je dat doet glimlacht ze. Zij vraagt je nu terug te gaan naar het veld vol lavendel. Je trekt jouw eigen kleding weer aan en gaat via de deur van het tuinhuisje weer terug. Nu je terug bent in dat geweldige veld met zijn heerlijke geurigheid, ga je zitten om na te denken over wat je hebt ervaren.

Ik tel nu terug van 3 naar 1 en dan mag je jouw ogen openen. Je zult je verkwikt voelen en je zeer bewust zijn van de gevoelens en emoties die je in het violette tuinhuisje hebt gevoeld.

(langzaam 3,2,1).

Ik vraag je nu op te schrijven wat je hebt ervaren gedurende jouw tijd in de violette kamer

Paars

Ga goed op je stoel zitten, ontspan je, leg je handen losjes in je schoot en doe je ogen dicht en haal rustig adem.

Adem in en uit.

Bij elke ademhaling voel je jezelf meer ontspannen en langzaam laat je alle gedachten en beslommeringen los.

Adem in en uit.

Je zit in een veld vol paarse krokussen, irissen en donker paarse violen. De kleur van de bloemen zorgt ervoor dat je jezelf extreem ontspannen voelt en één bent met de universele energie. Je sluit je ogen. Je ziet jezelf in een visioen door een grote paarse deur, een prachtige kamer binnen gaan.

Je staat nu in een paarse kamer met paars tapijt, paarse muren en zelfs een paars plafond. Voel de kleur paars door je heen gaan en voel of deze kleur vast of vloeibaar aanvoelt, of juist glad of stroef. Tegen de muur staat een paarse tafel en op die tafel liggen paarse kleding en paarse schoenen voor je klaar. Je trekt de kleding aan. Je kijkt om je heen en ziet dat er schitterende, grote Amethisten op de grond liggen. Grote bossen diep paarse violen staan in beeldschone, paarse vazen. Een Romeinse keizer, in een paars gewaad, staat in de kamer. Hij vertelt jou over zijn dromen en toekomstbeelden. Hij vraagt je om op één van de gladde Amethisten stenen te gaan zitten en na te denken over zijn dromen en toekomstbeelden.

3 minuten

De keizer vraagt je nu om te gaan en deelgenoot te zijn van zijn dromen. Je trekt je eigen kleding weer aan, verlaat de kamer en gaat terug naar het veld met de paarse bloemen. Je blijft daar een poosje zitten om na te denken over hetgeen je hebt beleefd.

Ik ga nu teruggellen van 3 naar 1, daarna mag je jouw ogen openen. Je zult je verkwikt voelen en je zult je zeer bewust zijn van de gevoelens en de emoties die je hebt beleefd in de paarse kamer. (langzaam 3,2,1).

Ik vraag je nu op te schrijven wat je hebt ervaren gedurende jouw tijd in de paarse kamer.

Magenta

Ga goed op je stoel zitten, ontspan je, leg je handen losjes in je schoot en doe je ogen dicht en haal rustig adem.

Adem in en uit.

Bij elke ademhaling voel je jezelf meer ontspannen en langzaam laat je alle gedachten en beslommeringen los.

Adem in en uit.

Je zit in een tuin vol magenta gerbera's, fuchsia's, rododendrons, petunia's en madeliefjes. De kleur is zo geweldig vibrerend, dat het je inspireert, het geeft je een intens goed gevoel. Je zit op een bank en je geniet op een kalme en vredige manier van dit gevoel. Je ontspant geheel. Je ziet de fel gekleurde fuchsia gekleurde deur van een speelgoed kasteel. Je loopt door de bloemen naar de deur. Je kijkt naar binnen door de openstaande deur en plotseling sta je in een magenta /fuchsia kamer, met een fuchsia tapijt, magenta/fuchsia wanden en zelfs het plafond is fuchsia gekleurd. Voel de kleur fuchsia door je heen gaan en voel of deze kleur vast of vloeibaar aanvoelt, of juist glad of stroef. Tegen de muur staat een magenta/fuchsia tafel waarop magenta/fuchsia kleding en magenta/fuchsia schoenen voor je klaarliggen. Je trekt de kleding en de schoenen aan. Je kijkt om je heen en ziet dat de kamer gevuld is met magenta/fuchsia ballonnen. Er hangen magenta/fuchsia planten aan de muur. Grote magenta/fuchsia gekleurde kussens liggen op de vloer en de meubels die er staan zijn apart en opvallend. Op de tafel ligt een pakje kauwgom waarmee je grote roze bellen kunt blazen. Je opent het kauwgompakje en je vindt een briefje met daarop een bericht voor jou. Je leest aandachtig wat er staat. Terwijl jij op jouw kauwgom kauwt, denk je 3 minuten na over de betekenis.

3 minuten.

Het is nu tijd om terug te gaan naar de tuin. Je trekt jouw eigen kleding weer aan en gaat terug door de deur waardoor je de magenta kamer binnen kwam. Je bent weer in de tuin en gaat op de bank, tussen de bloemen zitten terwijl je geniet van een ontspannen gevoel. Je denkt terug aan jouw ervaringen.

Ik tel nu terug van 3 naar 1, waarna jij jouw ogen mag openen. Je zult je verkwikt voelen en je zeer bewust zijn van de gevoelens en emoties die je hebt ervaren in de magenta kamer.

(langzaam 3,2,1).

Ik vraag je nu op te schrijven wat je hebt ervaren gedurende jouw tijd in de magenta kamer.

Roze

Ga goed op je stoel zitten, ontspan je, leg je handen losjes in je schoot en doe je ogen dicht en haal rustig adem.

Adem in en uit.

Bij elke ademhaling voel je jezelf meer ontspannen en langzaam laat je alle gedachten en beslommeringen los.

Adem in en uit.

Je kijkt naar een adembenemende zonsopgang. De lucht is roze en de dag warmt langzaam op. Je staat in een veld met roze anjers en je voelt je lekker in jouw roze trui. Je leunt voorover om de geur van de anjers op te snuiven. Jouw oog wordt getrokken door iets dat beweegt. Het is een klein meisje dat door een roze deur naar binnen glipt. Je besluit haar te volgen en je opent de deur.

Je ziet dat je in een roze kamer staat, met een roze tapijt, roze muren en zelfs een roze plafond. Voel de kleur roze door je heen gaan en voel of deze kleur warm of koud aanvoelt, of voelt deze kleur zacht als fluweel of juist hard als steen? Tegen de muur staat een roze tafel en op die tafel zie je roze kleding en roze schoenen voor je klaarliggen. Je trekt de kleding en de schoenen aan. Je kijkt de kamer in het rond en ziet dat er vier baby's in diepe slaap in de wieg liggen te slapen. Op de tafel staat een schaal met roze marshmallows en er staat een prachtig boeket roze bloemen. Je ziet ook een groot roze hemelbed met daarop zacht roze beddengoed. Op het bed ligt een kaartje met daarop een boodschap voor jou. Je gaat op het bed liggen en leest de boodschap. Je denk hier 3 minuten over na.

3 minuten.

Het is nu tijd om te gaan. Je staat op, trekt je eigen kleding weer aan en verlaat de kamer door de deur waardoor je de roze kamer bent binnengekomen. Je staat opnieuw tussen de roze anjers. Je neemt de tijd om van jouw ontspannende gevoel te genieten.

Ik ga nu terug tellen van 3 naar 1 waarna jij jouw ogen mag openen. Je zult je verkwikt voelen en je zeer bewust zijn van de gevoelens en emoties die je beleefde in de roze kamer.

(langzaam 3,2,1).

Ik vraag je nu op te schrijven wat je hebt ervaren in de roze kamer.

Wit

Ga goed op je stoel zitten, ontspan je, leg je handen losjes in je schoot en doe je ogen dicht en haal rustig adem.

Adem in en uit.

Bij elke ademhaling voel je jezelf meer ontspannen en langzaam laat je alle gedachten en beslommeringen los.

Adem in en uit.

Je loopt door de Bergen, in de sneeuw. De lucht is kraakheldere en je draagt een wit skipak. Je bent verbaasd omdat je ziet dat het avond is en dat het volle maan is. Je gaat even uitrusten op een steen die naast je ligt. Nu kun je volledig ontspannen en de jouw omringende energie in je op nemen. Terwijl je hier zit, zie je een duif over je heen vliegen en je kijkt waar hij heengaat. Je ziet hem verdwijnen in een grot. Je staat op en loopt naar die grot. Je ziet nu een grote witte deur en besluit erdoor te gaan.

Je staat in een kamer met een wit tapijt, witte muren en zelfs het plafond is wit. Voel de kleur wit door je heen gaan en voel of deze kleur vast of vloeibaar aanvoelt, of juist glad of stroef. Tegen de muur staat een witte tafel en op die tafel ligt witte kleding en witte schoenen voor jou klaar. Je trekt deze kleding en schoenen aan. Je kijkt om je heen en ziet dat de vloer bedekt is met witte veren. Er zijn witte zwanen en witte duiven. Middenin de kamer staat een berg, bedekt met verse witte sneeuw. Aan de wand hangt een schitterende witte trouwjurk. Op de tafel staat een boeket witte bloemen en een doos van parelmoer. Hierin ligt een cadeautje voor jou. Je opent de doos en je neemt de tijd om na te denken over de betekenis van dit presentje.

3 minuten.

Het is nu tijd om de grot te verlaten, Trek jouw eigen kleding weer aan en ga terug door de deur waardoor je de witte kamer bent binnengekomen.

Je loopt weer terug naar de steen waarop je hebt gezeten. Daar geniet je van een ontspannen gevoel en denkt na over jouw belevenis.

Ik ga nu terug tellen van 3 naar 1, waarna jij jouw ogen mag openen. Je zult je verkwikt voelen en je zeer bewust zijn van de gevoelens en emoties die je in de witte kamer hebt ervaren.

(langzaam 3,2,1).

Ik vraag je nu op te schrijven wat je hebt ervaren gedurende jouw tijd in de witte kamer.

Grijs

Ga goed op je stoel zitten, ontspan je, leg je handen losjes in je schoot en doe je ogen dicht en haal rustig adem.

Adem in en uit.

Bij elke ademhaling voel je jezelf meer ontspannen en langzaam laat je alle gedachten en beslommeringen los.

Adem in en uit.

Je zit op een betonnen bank op het binnenplaatsje van een appartement. De dag is grijs en bewolkt. Je voelt je ontspannen en je hebt tijd om na te denken over de dag vol beslommeringen. Je zucht diep en merkt, dat de koelte van de betonnen bank prettig aanvoelt. Je denkt rustig na over alle gesprekken die je vandaag voerde. Je ziet een grijze deur in het appartement openstaan. Je besluit er naar toe te gaan en gaat naar binnen.

Je staat nu in een grijze kamer met een grijze, betonnen vloer. De muren zijn grijs en zelfs het plafond is grijs. Voel de kleur grijs door je heen gaan en voel of deze kleur warm of koud aanvoelt, of voelt deze kleur zacht als fluweel of juist hard als steen? Tegen de muur staat een grijze tafel en op de tafel liggen grijze kleding en grijze schoenen voor je klaar. Je trekt de kleding en de schoenen aan. Je kijkt om je heen en je ziet dat de meubels in deze kamer van grijs beton zijn gemaakt. In één van de hoeken van de kamer ligt een stapel grijze rivierstenen. Er staat een dame in een grijs mantelpak en een man met grijs haar en een grijs kostuum. Zij geven jou een grijze folder met daarin een boodschap voor jou. Je vraagt of je even mag blijven, zodat je kunt nadenken over wat er in deze boodschap staat.

3 minuten.

Het is nu tijd om terug te gaan. Je geeft de folder met de boodschap terug en trekt jouw eigen kleding weer aan. Je verlaat de grijze kamer door de deur waardoor je binnen kwam. Je gaat weer op de betonnen bank zitten en geniet van het ontspannen gevoel en denkt terug aan wat je hebt ervaren.

Ik tel nu terug van 3 naar 1, waarna jij jouw ogen mag openen. Je zult je verkwikt voelen en je zeer bewust zijn van de gevoelens en emoties die je in de grijze kamer beleefde.

(langzaam 3,2,1)

Ik vraag je nu op te schrijven wat je hebt beleefd gedurende jouw tijd in de grijze kamer.

Bordeaux

Ga goed op je stoel zitten, ontspan je, leg je handen losjes in je schoot en doe je ogen dicht en haal rustig adem.

Adem in en uit.

Bij elke ademhaling voel je jezelf meer ontspannen en langzaam laat je alle gedachten en beslommeringen los.

Adem in en uit.

Je zit op een gerieflijke sofa in een grote bibliotheek vol mooie mahoniehouten meubels en boeken. Je voelt je hier thuis. Je zakt diep weg in de behaaglijke bordeauxrode sofa, je ontspant en voelt je tevreden. Je voelt dat alle verantwoordelijkheden, die het leven met zich meebrengt, weg ebben. Je ziet een bordeauxrode deur aan de andere kant van de bibliotheek. Hij was je nog niet eerder opgevallen, maar nu loop je daar naar toe en gaat daar doorheen. Je staat in een bordeauxrode kamer met een bordeaux rood tapijt. De muren zijn bordeauxrood en zelfs het plafond is bordeauxrood. Voel de kleur Bordeaux door je heen gaan en voel of deze kleur vast of vloeibaar aanvoelt, of juist glad of stroef. Tegen de muur staat een bordeauxrode tafel, daarop liggen bordeauxrode kleding en bordeauxrode schoenen voor jou klaar. Je trekt de kleding en de schoenen aan. Je kijkt om je heen en ziet dat er bordeauxrode, velours gordijnen in de kamer hangen. In het midden van de kamer staat een comfortabele, leren fauteuil. Naast de fauteuil staat een tafel met daarop twee kristallen karaffen. De ene is gevuld met port en de andere met rode wijn. Er ligt ook een bordeaux- rood, leren dagboek van Cartier. Je opent deze en vindt een boodschap voor jou. Je gaat op de bordeauxrode stoel zitten en neemt 3 minuten de tijd om over deze boodschap na te denken.

3 minuten.

Het is nu tijd om terug te gaan naar de bibliotheek. Je staat op uit de stoel, trekt je eigen kleding weer aan. Je verlaat de kamer door de bordeauxrode deur waardoor je binnenkwam. Terug in de bibliotheek ga je met een zeer ontspannen gevoel op de sofa zitten. Ik tel nu terug van 3 naar 1, waarna jij jouw ogen mag openen. Je zult je verkwikt voelen en je zult je zeer bewust zijn van de gevoelens en emoties die je in de bordeauxrode kamer hebt ervaren.

(langzaam 3,2,1.)

Ik vraag je nu op te schrijven wat je hebt ervaren gedurende jouw tijd in de bordeauxrode kamer.

Bruin

Ga goed op je stoel zitten, ontspan je, leg je handen losjes in je schoot en doe je ogen dicht en haal rustig adem.

Adem in en uit.

Bij elke ademhaling voel je jezelf meer ontspannen en langzaam laat je alle gedachten en beslommeringen los.

Adem in en uit.

Je zit buiten op een smalle, stenen muur. Je ruikt de aarde en je voelt je goed en tevreden. Je zit buiten, dicht tegen het huis, en je kunt binnen de familie horen lachen. Je weet dat ze veilig en geborgen zijn. Het is laat in de herfst en je geniet van het vallen van de bladeren. Je ziet de afgevallen, bruine bladeren rond jouw voeten op de grond liggen. Je haalt diep adem en besluit wat rond te kuieren. Je ziet een tuinhuisje met een bruine deur. Je besluit een kijkje te nemen. Opent de deur en gaat naar binnen.

Je staat in een bruine kamer met een bruine vloer. De muren zijn opgetrokken uit bruine steen en er is een bruin, houten plafond. Voel de kleur bruin door je heen gaan en voel of deze kleur warm of koud aanvoelt, of voelt deze kleur zacht als fluweel of juist hard als steen? Tegen de muur staat een bruine tafel. Op de tafel liggen bruine kleding en bruine schoenen voor je klaar. Je trekt de kleding en schoenen aan. Je kijkt om je heen en ziet een houten tafel met daarop een snee vers gebakken volkorenbrood. Er staat ook een schaal met noten en chocolade. In de kamer is een bruine bank en op die bruine bank ligt een leren boek. Je opent het boek. Er staat een boodschap voor jou in . Je gaat op de bank zitten en neemt enkele minuten om na te denken over de betekenis van die boodschap.

3 minuten.

Het is tijd om terug naar huis te gaan. Je staat op van de bank en trekt jouw eigen kleding weer aan. Je verlaat de kamer door de bruine deur waardoor je binnenkwam.

Je gaat weer terug naar het stenen muurtje. Nadat jij weer bent gaan zitten geniet je van een ontspannen gevoel terwijl je terug denkt aan wat je beleefde.

Ik tel nu terug van 3 naar 1, waarna jij jouw ogen mag openen. Je zult je verkwikt voelen en je zeer bewust zijn van de gevoelens en emoties die je in de bruine kamer hebt gevoeld.

(langzaam 3,2,1.)

Ik vraag je nu op te schrijven wat je hebt ervaren gedurende jouw tijd in de bruine kamer.

Zwart

Ga goed op je stoel zitten, ontspan je, leg je handen losjes in je schoot en doe je ogen dicht en haal rustig adem.

Adem in en uit.

Bij elke ademhaling voel je jezelf meer ontspannen en langzaam laat je alle gedachten en beslommeringen los.

Adem in en uit.

Je zit buiten op een koude, donkere nacht. Je hebt je warm aangekleed. Je draagt een lange zwarte jas en geniet ervan om alleen te zijn. De gedachte dat je hier onopgemerkt zit maakt je ontspannen en tevreden. Het voelt bijna mysterieus. Je verbaast je, dat je zo ver hebt kunnen lopen zonder dat iemand je zag. Voordat je nog verder gaat wordt je oog getrokken door een zwarte deur aan de zijkant van een gebouw. Aan de deur hangt een klerhanger met zwarte kleding en daaronder staan zwarte schoenen voor je klaar. Je trekt de kleding en schoenen aan en opent de deur. Je weet dat je in een zwarte kamer staat. Je kunt niets zien. Je besluit even te blijven staan om de gevoelens van deze leegte op jouw emotie te laten inwerken. Voel de kleur zwart door je heen gaan en voel of deze kleur vast of vloeibaar aanvloelt, of juist glad of stroef.

3 minuten.

Het is tijd om terug te gaan. Je verlaat de kamer door de zwarte deur waardoor je binnenkwam. Je hangt de kleding weer op de hanger en zet de schoenen eronder. Je trekt jouw eigen kleding weer aan voordat je terug loopt. Je gaat zitten en wordt je bewust van een volledige ontspanning.

Ik tel terug van 3 naar 1, waarna jij jouw ogen mag openen. Je zult je verkwikt voelen en je zult je zeer bewust zijn van de gevoelens en emoties die je hebt ervaren in de zwarte kamer.

(langzaam 3,2,1.)

Ik vraag je nu op te schrijven wat je hebt ervaren gedurende jouw tijd in de zwarte kamer.

Goud

(Zorg dat je in een prettige omgeving bent).

Ga goed op jouw stoel zitten, leg jouw handen losjes in jou schoot, doe jouw ogen dicht en haal rustig adem.

Adem in en adem uit.

Bij elke ademhaling voel je jezelf ontspannen en langzaam laat je alle gedachten en beslommeringen los.

Je zit buiten in een tuin, het is een warme, zonnige dag. Je geniet van de aanblik van bloemen; gouden sleutelbloemen, boterbloemen en paardenbloemen sieren het veld waarin jij zit. De gouden zon schijnt op je en je voelt je ontspannen.

Precies op het moment dat je jouw ogen wilt sluiten, wordt jouw aandacht getrokken door een gouden weerkaatsing van licht, het komt van een tempel die verderop staat. Jouw nieuwsgierigheid is gewekt, je staat langzaam op en loopt naar de tempel. Je bent bij een prachtige tempel. Aan beide zijden van de deur staan gouden leeuwen, die je verwelkomen. Je besluit om naar binnen te gaan. Zodra je de tempel binnenkomt, zie je een tafel met daarop gouden, Koninklijke kleding en een gouden kroon, die jij mag dragen. Je trekt de kleding aan en zet de kroon op. Je loopt naar het midden van de tempel. Het is verbazingwekkend wat je ziet. De vloer en de muren zijn bedekt met gouden verf en het warme, gouden zonlicht schijnt door een opening in het plafond. De muren zijn versierd met gouden munten, standbeelden, afbeeldingen van heiligen, met een gouden krans om hun hoofd en een gouden Boeddha. Een gouden troon staat statig in het midden. Voel de kleur goud door je heen gaan en voel of deze kleur warm of koud aanvoelt, of voelt deze kleur zacht als fluweel of juist hard als steen?

Je ziet gouden planken aan de muur met daarop gouden schalen. Eén schaal is gevuld met mango, abrikozen en papaja. Een andere schaal is gevuld met gouden juwelen, munten en gouden sterren. Op één van de sterren staat iets voor jou geschreven. Je gaat op de gouden troon zitten en geniet van de warmte van de zon op jouw rug. Je neemt een paar minuten om de boodschap op de ster te lezen.

3 minuten.

Het is tijd om terug te gaan naar het veld vol bloemen. Je staat op en gaat terug naar de hal van de tempel om jouw eigen kleding weer aan te trekken. Je gaat nu terug door de deur waardoor je de tempel binnenkwam.

Je loopt terug naar het veld en gaat zitten om te genieten van een ontspannen gevoel en je denkt terug aan jouw belevenissen.

Ik tel nu terug van 3 naar 1, waarna jij jouw ogen mag openen. Je zult je verkwikt voelen en je zult je zeer bewust zijn van de gevoelens en emoties die je in de gouden tempel hebt ervaren.

(langzaam 3,2,1)

Ik vraag je nu op te schrijven wat je hebt ervaren gedurende jouw tijd in de tempel.

Zilver

(Zorg dat je in een prettige omgeving bent).

Ga goed op jouw stoel zitten, ontspan je, leg jouw handen losjes in jouw schoot, doe jouw ogen dicht en haal rustig adem.

Adem in en adem uit.

Bij elke ademhaling voel je jezelf ontspannen en langzaam laat je alle gedachten en beslommeringen los.

Adem in en adem uit.

Je zit buiten op een koude, donkere avond aan de rand van een meer. De maan schijnt met een adembenemende schittering in het water. Je voelt je ontspannen en in harmonie met de wereld om je heen.

Je wordt je bewust van een zachte beweging in de lucht en als je jouw ogen opent, zie je in de verte een ridder, in een zilveren harnas staan. Hij schijnt je te roepen en je staat op om te gaan kijken wat hij je wilt laten zien. Nu je dichterbij komt, zie je een groot, zilveren ruimtevaartschip in het gras staan. De deur staat open en je besluit naar binnen te gaan. Zodra je binnen bent vind je een zilveren bak, met daarin een ruimtepak en daarbij het verzoek om dit aan te trekken. Nu je het pak aangetrokken hebt zie je dat een deur zich opent. Je loopt naar binnen. Je komt binnen in de meest verbazingwekkende kamer, waar de vloer, muren en het plafond bedekt zijn met spiegels. De maan werpt, een koele, zilveren weerkaatsing door de ramen op de muren. Voel de kleur zilver door je heen gaan en voel of deze kleur vast of vloeibaar aanvoelt, of juist glad of stroef. In het midden van de kamer staat een tafel klaar om van te eten. Hij is gedekt met zilveren messen, zilveren borden en schalen en er ligt een cadeau, in de vorm van een zilveren juweel, voor elke gast. Op één van de kado's staat jouw naam. Je pakt jouw pakje uit en vindt een briefje.

Je gaat op één van de stoelen, die bij de tafel staan, zitten en neemt een paar minuten de tijd om de boodschap op het briefje te lezen.

3 minuten.

Het is tijd om terug te gaan naar de rand van het meer. Je staat op van de tafel, gaat terug door de deur en trekt jouw eigen kleding weer aan. Je loopt nu door de deur, waardoor je het ruimteschip binnen kwam.

Je loopt terug naar de rand van het meer en geniet van de ontspanning en het kalme gevoel en je denkt terug aan jouw belevenissen.

Ik tel nu terug van 3 naar 1, waarna jij jouw ogen mag openen. Je zult je verkwikt voelen en je zult je zeer bewust zijn van de

gevoelens en emoties die je in het zilveren ruimteschip hebt ervaren.

(langzaam 3,2,1).

Ik vraag je nu op te schrijven wat je hebt ervaren gedurende jouw tijd in het ruimteschip.