



Leren Visualiseren

Voordat je van start kunt gaan met visualiseren, is het handig om te weten wat visualiseren is. Visualiseren is het vertalen van gedachten naar beeld. Wanneer je bijvoorbeeld je ogen sluit en denkt aan een heerlijk warm bad, dan kun je het ook voor je zien. Je kunt het zelfs voelen, dat heerlijke warme water, het ontspant. Je ziet aan de binnenkant van je ogen als ware een soort filmpje.

Visualisatieoefeningen kunnen je heel goed helpen op momenten dat je bijvoorbeeld bang bent, of wanneer je het ergens te druk vindt. Wanneer je moeite hebt jezelf te concentreren, of wanneer het te druk is in je hoofd. Tijdens het visualiseren maak je gebruik van de kracht van verbeelding. Door je dingen te verbeelden kun je gemakkelijker ontspannen, jezelf beschermen en opladen en zelfs beter presteren. Het kan je helpen meer zelfvertrouwen te krijgen. Visualiseren helpt je om jezelf staande te houden in een wereld die soms overweldigend kan zijn.

Even proberen

Sluit je ogen en denk aan een slagroomtaart. Hoe ziet jouw slagroomtaart er uit? Is het een kleine of een grote taart, met fruit of juist met snoepjes versierd. Kun je er een likje van nemen, gewoon in gedachten? Kun je hem in gedachten verder versieren? Een kers op het puntje zetten of de kaarsjes aansteken. Je ziet alles aan de binnenkant van je ogen. Dat is dus visualiseren. Iedereen kan het leren.

Een reis door Villa Wijs

Stel je voor dat je jouw lichaam zou zien als een huis. Jouw huis, want jij bent de enige die in dat huis kan wonen, net als een slak, of een schildpad. Het blijft je hele leven bij je. Het beschermt je, verwarmt je en het geeft je het veilige gevoel van thuis zijn, waar je ook bent. Maar wat als jouw huis niet fijn en veilig voelt? Als het voelt of alles zomaar bij je binnen kan komen. Je hoofd vol is en je lichaam onrustig. Je regelmatig je huis uitvlucht, of jezelf verstopt achter die dikke muur op je zolderkamer. Nou, dat is niet fijn!

Met het Villa Wijs visualisatie verhaal maak je een reis door je lichaam en ontdek je waar je in je lichaam aanwezig bent. Je gaat jezelf verplaatsen van hoofd naar hart of buik en ontdekt hoe je jouw huis kunt beschermen voor prikkels van buiten! Wanneer jij thuis bent in jezelf, ben jij baas in eigen huis. Dan maken inbrekers nog maar weinig kans! Met de daaropvolgende tekenopdracht, brengen we jouw huis in kaart.

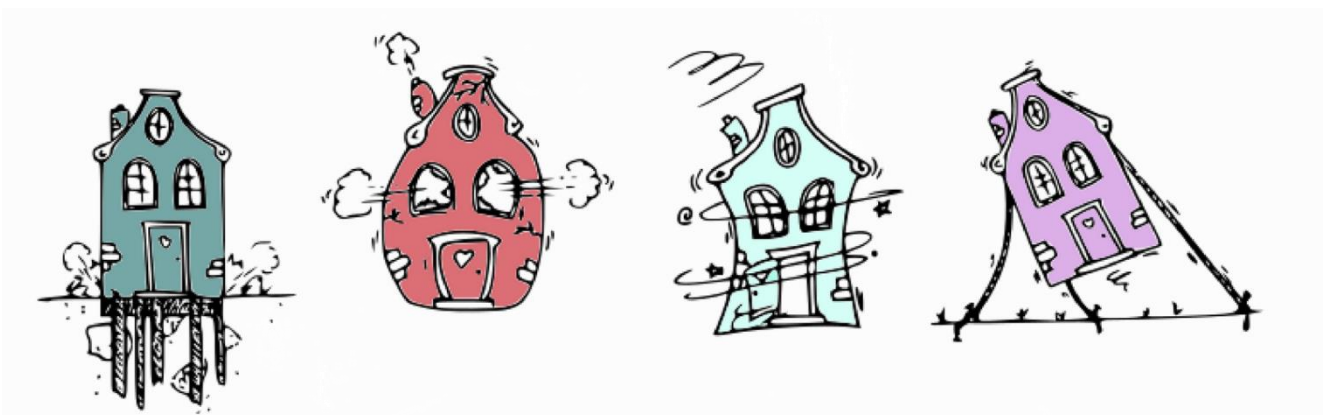


Tip!

Voordat we beginnen met het verhaal zet je de tekenspullen al vast klaar. Neem een groot (A3) vel wit papier, of twee A4tjes.

Zoek voor je de visualisatie gaat doen een fijn plekje waar je rustig kunt liggen of zitten. Zorg dat je niet gestoord kunt worden. Misschien vind je het fijn een dekentje over je heen te leggen, zodat je lekker warm blijft.

Visualiseer je huis?

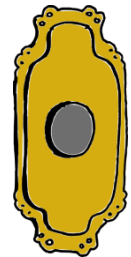


Heb je een fijn plekje gevonden? Sluit dan nu je ogen, zodat ik je kan leren visualiseren. Visualisatie? Poeh, moeilijk woord zeg, wat betekent dat dan? Simpel gezegd zet je een gedachte om in een beeld, een plaatje. Wanneer je nu zou denken aan een grote slagroomtaart met een rode kers op het topje, dan kun je dat aan de binnenkant van je ogen voor je zien. Je fantasie helpt je een handje. Dat plaatje wat je dan in gedachten maakt, dat heet met een moeilijk woord visualiseren.

Nog een tip voor de voorlezer! Wanneer je het visualisatie verhaal voorleest, zorg er dan voor dat je dit rustig doet, zodat het kind er een goed beeld bij kan vormen. Mooi, dan kunnen we nu beginnen!

Zeg, ben je eigenlijk wel thuis?

Om een reis door jouw huis te gaan nemen is het natuurlijk wel belangrijk dat jij zelf ook daadwerkelijk thuis bent! Misschien kun jij dat wel meteen voelen en kun je zelfs benoemen waar in je lichaam je ergens aanwezig bent. Hoe dan ook, ik wil je vragen eens even naar de voordeur van jouw huis te gaan. Kijk maar eens goed naar jouw voordeur, hoe ziet die er uit? Waar is hij van gemaakt, is hij groot of juist klein? Stap eens een paar stappen achteruit, hoe ziet het huis er uit wat je op dit moment voor je ziet. Wat voor een dak heeft het, hoeveel ramen. Kijk maar eens goed, en sla het op. Dan bel je aan, of misschien heb jij wel een heel andere manier om je huis binnen te gaan! Wanneer de voordeur open gaat stap je naar binnen. Kijk maar eens om je heen, ergens in die ruimte vind je een trap, een lift, of misschien wel iets anders magisch waarmee jij jezelf kunt verplaatsen van de benedenverdieping helemaal naar het hoogste puntje van jouw huis, de zolder. Wanneer je niets ziet om mee naar boven te gaan, maak het dan met je eigen fantasie. Zorg dan dat je boven komt.



Aangekomen op jouw zolder kijk je eens even goed rond. Je bevindt je nu in het hoogste topje van jouw lichaam, je hoofd. Hoe ziet het daar op jouw zolder uit. Heb jij een hoofd vol gedachten, is het rommelig, stoffig, of juist keurig opgeruimd? Wat staat er allemaal, is het er licht, donker, zijn er ramen? Wanneer je alles hebt bekeken gaan we een verdieping lager. Jij mag helemaal zelf bedenken hoe je dat gaat doen. Het meest makkelijke is een trap, maar er zijn natuurlijk veel leukere dingen te bedenken!

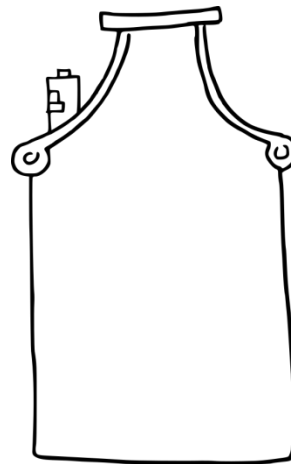
Eenmaal aangekomen, kijken we ook hier eens even goed rond. Je bent hier op de bovenverdieping, dat is het gebied rondom je hart. Kijk maar eens goed, is het een open ruimte, of zie je verschillende kamers. Loop er eens rond. Wanneer je deuren ziet, kijk dan eens of je er binnen kunt gaan. Wanneer je alles hebt gezien, gaan we opnieuw een verdieping lager, richting je buik. Ik neem de glijbaan, hoe ga jij?

In je buik bevind je jezelf in het centrum van jouw woning. Ik noem dit je eigen fijne plekje. Je mag dan ook helemaal zelf bepalen hoe het er daar uit ziet. Misschien ligt het er wel helemaal vol met kussens. Heb je trampolines door heel de kamer. Of een hele grote bank



vol met zachte dekens. Loop maar eens rond in je buik en ontdek wat er allemaal te zien is. Wanneer je alles hebt gezien neem je plaats op een plekje waar jij jezelf het aller fijnste voelt. Daar ga je liggen of zitten. Voel even goed uit het is om daar te zijn, daar op dat eigen fijne plekje in je buik. En weet, dat je hier op elk moment van de dag zelf naar toe kunt gaan.

Dan beweeg je heel rustig je vingers en je tenen, open je langzaam je ogen en kom je rustig terug in het hier en nu. Zodra je er klaar voor bent pak je een potlood en begin je te tekenen. Eerst teken je het huis zoals jij het aan de buitenkant hebt gezien. Daarna teken je nogmaals de omtrek van het huis, maar nu zonder de voorgevel. Je tekent alle verdiepingen in het huis en laat zien hoe het er vanbinnen bij jou uitziet. Succes!



Alle illustraties en teksten uit bovenstaand visualisatieverhaal zijn onderdeel van de Villa Wijs coaching en trainingen. Alle rechten zijn voorbehouden aan Esther van Bijnen, bedenker van de Villa Wijs methode. Deze mogen NIET worden veelevoudigd, gepubliceerd, online of offline, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van haar persoonlijk.