

Oefening grenzen

*Even voelen hoe je staat of zit.
Je bewust van je lichaam.*

*Even de tijd nemen om vanuit je voeten je aandacht langzaam mee naar boven te nemen door je benen, je bekken, buik, borstkas, je schouders en armen en handen.
Je hele rug en je billen.
Je hals en je nek.
Je hoofd.
Je bewust van je hele lichaam en de grenzen van je lichaam.*

...

*Overal waar je huid is houdt jouw lichaam op en begint de wereld om je heen.
En stel je nou voor dat rond om jouw lichaam nog een ruimte is die ook bij jou hoort.
Jouw persoonlijke ruimte.
Je zou hem ook je aura kunnen noemen.
Deze ruimte is zo groot als de armen die je uitstrekt naar alle kanten toe.*

*Stel je voor dat deze ruimte vriendelijk en zacht is.
Alsof er een soort van een luchtbel rondom je heen is, waarin jij ruimte kunt voelen.
En waarin je vrij kunt ademen.
Waarin je jezelf kunt zijn.
De ruimte waarin je jouw plek hier en nu in kunt nemen.
En in je bewustzijn die ruimte opbouwen.
En even de tijd nemen om je er helemaal thuis te voelen.*

...

*En stel je nu voor dat je ruimte inademt en daar jouw persoonlijke ruimte mee vult.
En de ruimte die je inademt is vriendelijk, warm en zacht.
Je van bewust dat dit jouw persoonlijke grens is, en als jij hem zo hebt opgebouwd hij ook duidelijk is voor anderen.
Zodat ze jouw grenzen kunnen respecteren en zodat jij duidelijk bent in wat je nodig hebt. De ruimte voor jezelf.*

Deze oefening afsluiten en kijk of je deze vriendelijke grens en de ruimte voor jezelf mee kunt nemen in de rest van de dag, en in de ontmoetingen met de mensen om je heen.