

Werkblad my happy place

Teken of beschrijf in dit vak je happy place. Dit kan dus door een tekening, het opplakken van een foto, een woordweb, of door simpelweg bovenaan te beginnen met schrijven en zo een heel verhaal ervan maken.

Schrijf op wat je voelt bij de happy place:

- Mijn buik: _____
- Mijn hoofd: _____
- Mijn handen: _____
- Mijn voeten: _____

Waarom voelt deze plek zo fijn?

Ga nu rechtop zitten, met je voeten plat op de grond. Lees eerst deze tekst af en voer hem dan uit. Doe je ogen dicht. Voel hoe de voeten de grond raken. Je handen liggen rustig op je bovenbenen. Laat ze lekker rusten. Stel je nu jouw happy place voor. De ruimte, de details, zoals je ze net ingetekend/geschreven etc. hebt. Die gevoelens die je bij die happy place hebt, probeer die ook te voelen: in je buik, in je handen, je voeten, je hoofd... En adem rustig een paar keer in en uit door je neus. Blijf even een paar seconden/minuten, zolang als dat je zelf fijn vindt, in die ruimte rondhangen. Ben je klaar om terug te keren naar het hier en nu? Doe dan langzaam je ogen open.

In het begin zal het onwennig zijn om dit te doen. Jouw gedachten zijn het nog niet gewend om zo bewust gestuurd te worden. Het kan dus ook gebeuren dat je afgeleid raakt als je deze oefening uitvoert. Word dan niet boos op jezelf, maar zeg tegen die storende of afleidende gedachte: ik merk dat je er bent, je mag er zijn, maar je bent maar een gedachte, dus ik ga nu terug naar mijn focus. Dit zal iedere keer een beetje beter gaan.

Gaat het een keer helemaal niet? Ook geen probleem. Dan is er morgen een nieuwe dag. Oefen dit wel eerst in een rustige situatie, zodat je als het echt een keer nodig is, je makkelijker afschakelt naar je happy place om daar heel even tot rust te komen en de dag weer verder aan te kunnen. Het zou jammer zijn als je in plaats van eerst een paar succeservaringen, eerst het gevoel hebt dat je keer op keer faalt. Dus kleine stapjes, rustig aan oefenen. En al lukt het een keertje niet, geen man overboord. Dan proberen we het gewoon morgen opnieuw. Veel succes met oefenen!

