

EEN VEILIGE BUBBEL

Visualisatie voor kleine en grote kinderen

Sluit je ogen.

Voel goed waar je lijf de grond of je stoel raakt.

Ga met je aandacht naar je buik. Je kan je handen op je buik leggen.

Adem een paar keer heel rustig in en uit.

Probeer langer uit te ademen dan in te ademen. Bijvoorbeeld twee tellen in en vier tellen uit.

Als je uitademt, word je telkens zwaarder en rustiger.

Beeld je in dat er iets lekker warm en fijn boven je hoofd is. Het kan een vloeistof zijn of een warm dekentje, een soort licht of nog iets anders. Jij mag het zelf kiezen. Welke kleur heeft het? Heeft het een geur?

Het raakt zachtjes het puntje van je hoofd. Elke keer als je uitademt, zakt het een beetje verder rond je lijf.

Over je haar en je gezicht,
je nek en je schouders,

over je borstkas,
rond je buik en je rug,
je armen en handen.

Het zakt nog verder rond je heupen en je billen,
je bovenbenen,

je knieën en je onderbenen,

en als het je voeten heeft bereikt, komt het onder je voeten samen.



Je bent nu helemaal omhuld door het heerlijke, warme, veilige gevoel. Jouw bubbel. Als je wil kan je hem groter maken. Zodat je er lekker in kan zitten of zelfs een dansje in kan doen. Je kan hem ook heel klein maken, tot hij helemaal rond je vel zit. Voel maar wat jij prettig vindt.

Je mag zelf kiezen wat je erin laat en wat buiten blijft. Je kan geluiden buiten je bubbel houden, of drukte. In je bubbel kan je goed voelen wat jij voelt, wat jij wil en waar jij zin in hebt.

Jouw bubbel beschermt je en geeft je rust.

Jouw bubbel is een warme, veilige plek. Je kan hem maken, elke keer als je hem nodig hebt. Hij is helemaal van jou.

Maak met je mond een glimlach terwijl je de warmte en de veiligheid voelt.

Wiebel met je vingers en je tenen. Draai met je schouders en je heupen. Rek je armen en je benen heerlijk uit. Open je ogen en adem nog een keer met een diepe zucht uit.

Je hebt een prachtige, veilige bubbel.

