



Visualisatie 'MIJN DIERENTUIN'

Creëer een veilige situatie waarin jouw coachee zich veilig voelt om te ontspannen. Jouw coachee gaat een intern proces aan wat voor sommigen al een uitdaging op zich kan zijn.

Jouw coachee kan de ogen sluiten, maar ook met geopende ogen is dit te doen.

Je kunt de visualisatie voorlezen en jouw coachee het innerlijke werk laten doen. Hierbij spreekt de coachee niet.

Je kunt er ook voor kiezen om jouw coachee meteen al hardop te laten reageren. Dan deelt jouw coachee met jou wat er zichtbaar wordt, wat er gevoeld wordt, wat de eventuele betekenis kan zijn, etc.

Welke keus je ook maakt, doe het vanuit jouw intuïtie. En niet omdat het zo hoort 😊.

De visualisatie – inspiratie

Je loopt op een pad in de natuur.

Het weer is heerlijk, precies zoals jij het fijn vindt. De temperatuur is heerlijk. De wind precies goed. Alles klopt.

Voel hoe je voeten op het pad lopen. Het pad slingert en beetje en jij loopt rustig door. Links, rechts, links, rechts, links, rechts, links, rechts.....

Er is een klein bochtje voor je in het pad en wanneer je daar voorbij bent zie je voor je een dierentuin in de verte. En zoals dat in visualisaties kan.. ineens ben je bij de ingang van de dierentuin.

Sta hier eens stil en neem de omgeving in je op.

En terwijl je de omgeving bekijkt, probeer ook eens de details waar te nemen. Waar gaat je aandacht naar toe? En wat voel je in jezelf terwijl je hier met jouw aandacht naar toe gaat?

Heb je een gedachte? Een gevoel? Een beeld? Een herinnering?

Neem de tijd om dit te verkennen (schrijf eventueel wat dingen hierover op)

De dierentuin in

Je ontdekt dat je een entreekaartje in je hand hebt. Op dit kaartje zie je dat dit een vrijkaartje is. Je mag zomaar gratis de dierentuin in. En niet alleen nu, het is een vrijkaartje voor altijd. Jij mag hier dus altijd binnenlopen.

Je mag de dierentuin nu binnen gaan en weet je wat het bijzondere is? Het is de dierentuin zoals jij hem zojuist hebt getekend.

Je mag een dierenverblijf gaan opzoeken. Jouw hart en jouw voeten weten de weg en brengen je naar het eerste verblijf.

Zoek een plekje bij dit verblijf waar je genoeg kunt zien. Is het verblijf nog leeg? Of zie je al een dier (of misschien wel meer). Welk dier laat zich aan jou zien? Of laat in je hart weten dat hij of zij hier woont?

Maak eens contact met dit dier. Hoe ziet dit dier eruit? Hoe voelt dit dier zich? En welk gedrag laat dit dier zien?





In gedachten kun je met dit dier praten. Je kunt vragen stellen zoals bijvoorbeeld: ben je gelukkig? Heb je genoeg ruimte? Heb je genoeg te eten? Wat heb je nodig?

En 'welke boodschap heb je voor mij'?

VOEL BIJ ALLES OOK STEEDS JOUW EIGEN LICHAAM. WAT VOEL JE ZELF? WAT DENK JE ZELF? WAT GEBEURT ER BIJ JOU VAN BINNEN BIJ HET ONTMOETEN VAN DIT DIER?

(de belangrijke dingen mag je weer opschrijven)

Als het klaar is mag je naar het volgende dierenverblijf. En ook nu weer mag je weer een goed plekje zoeken zodat je in contact met het nieuwe dier kunt komen.

Ook nu kun je weer in gesprek met het dier wat daar woont.

(herhaal eventueel de vorige vragen)

Nadat alle dieren gezien en gehoord zijn mag je de coachee weer naar de uitgang van de dierentuin laten gaan.

Rond de visualisatie af op jouw manier, bijvoorbeeld door jouw coachee het pad weer af te laten lopen en binnen 10 stappen weer in het nu te komen.

Je loopt weer op het pad van zojuist. Links, rechts, links, rechts,....

Over 10 stappen ben je weer terug hier bij mij... 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 en welkom terug.





De visualisatie – onderbouwing

Je loopt op een pad in de natuur. De natuur is een fijne metafoor en doet een beroep op de innerlijke natuur. Jouw coachee zal beelden krijgen die het onbewuste wil aanreiken. De natuur is een makkelijke ingang hiervoor.

Het weer is heerlijk, precies zoals jij het fijn vindt. De temperatuur is heerlijk. De wind precies goed. Alles klopt. Het weer staat voor de invloed van buitenaf. Als dit 'prettig en passend' is hoeft de coachee hier verder geen aandacht aan te schenken. Het onbewuste krijgt hierdoor ook de opdracht om enkel met de dieren aan de slag te gaan. Je sluit hiermee dus impulsen uit. De focus blijft dan bij de dieren in de dierentuin.

Voel hoe je voeten op het pad lopen. Het pad slingert en beetje en jij loopt rustig door. Links, rechts, links, rechts, links, rechts, links, rechts..... Door de stappen te begeleiden met links rechts breng je het brein in een bepaalde tendens. Je kunt zelfs meewiegen of meelopen. Het werkt een ietsiepietsie hypnotiserend als je dit enige tijd doet. Voel zelf aan wat passend is.

Er is een klein bochtje voor je in het pad en wanneer je daar voorbij bent zie je voor je een dierentuin in de verte. En zoals dat in visualisaties kan.. ineens ben je bij de ingang van de dierentuin. Soms kun je iets versnellen. Dan geef je de opdracht om 'er al te zijn'. Het brein en onbewuste werken graag hieraan mee. Door een bocht om te gaan kun je jouw instructie om 'de dierentuin te zien' geven zonder dat jouw coachee het al heeft ingevuld.

Sta hier eens stil en neem de omgeving in je op. Dit stilstaan is belangrijk. En mag je steeds weer terug laten komen. Het hoofd wil snel, maar de tijd nemen is hierin echt belangrijk.

En terwijl je de omgeving bekijkt, probeer ook eens de details waar te nemen. Waar gaat je aandacht naar toe? En wat voel je in jezelf terwijl je hier met jouw aandacht naar toe gaat?

Heb je een gedachte? Een gevoel? Een beeld? Een herinnering? Bewust stilstaan bij 'wat zie je' en 'wat gebeurt er intern bij jou terwijl je dit ziet' is belangrijk. Het lichaam moet nu wel meegenomen worden. En juist omdat veel kinderen al jong in hun hoofd zitten (al dan niet gestuurd door de maatschappij) is het fijn om weer contact met het gevoel, de emoties, het lichaam te maken. Resonantie te ervaren, zonder dat dit iets hoeft te betekenen. Gewoon waarnemen!!!

Neem de tijd om dit te verkennen (schrijf eventueel wat dingen hierover op) Opschrijven kan, maar vertellen kan ook. Of tekenen. De getekende plattegrond mag hierbij ook voor de coachee liggen. Het maakt in die zin niet zoveel uit. Jij als coach kunt ook meeschrijven. Maar neem vooral de tijd hiervoor.

De dierentuin in

Je ontdekt dat je een entreekaartje in je hand hebt. Op dit kaartje zie je dat dit een vrijkaartje is. Je mag zomaar gratis de dierentuin in. En niet alleen nu, het is een vrijkaartje voor altijd. Jij mag hier dus altijd binnenlopen. Dit kaartje komt bij een coachee vandaan. Die had zoiets van: ik moet eerst nog een kaartje kopen anders kan ik er niet in. Natuurlijk ook een leuk proces, maar het leidt af van wat jij wilt met deze oefening. Dus daarom het vrijkaartje. Dan voorkom je afleiding 😊.

Je mag de dierentuin nu binnen gaan en weet je wat het bijzondere is? Het is de dierentuin zoals jij hem zojuist hebt getekend.

Je mag een dierenverblijf gaan opzoeken. Jouw hart en jouw voeten weten de weg en brengen je naar het eerste verblijf.





Zoek een plekje bij dit verblijf waar je genoeg kunt zien. Is het verblijf nog leeg? Of zie je al een dier (of misschien wel meer). Welk dier laat zich aan jou zien? Of laat in je hart weten dat hij of zij hier woont? Het kan natuurlijk gebeuren dat de coachee niets ziet. Vraag dan om op zoek te gaan naar verborgen plekjes, kleine dieren, dieren in de lucht. Of laat jouw coachee het dier 'roepen' of 'ineens tevoorschijn laten komen'. Uiteindelijk laat een dier zich zien. Het onbewuste is hiertoe in staat.

Maak eens contact met dit dier. Hoe ziet dit dier eruit? Hoe voelt dit dier zich? En welk gedrag laat dit dier zien?

In gedachten kun je met dit dier praten. Je kunt vragen stellen zoals bijvoorbeeld: ben je gelukkig? Heb je genoeg ruimte? Heb je genoeg te eten? Wat heb je nodig? En 'welke boodschap heb je voor mij'?

VOEL BIJ ALLES OOK STEEDS JOUW EIGEN LICHAAM. WAT VOEL JE ZELF? WAT DENK JE ZELF? WAT GEBEURT ER BIJ JOU VAN BINNEN BIJ HET ONTMOETEN VAN DIT DIER?

(de belangrijke dingen mag je weer opschrijven) het steeds weer teruggaan naar het eigen lichaam zorgt dat de verbinding met de coachee zelf blijft zodat het niet buiten zichzelf geprojecteerd wordt.

Als het klaar is mag je naar het volgende dierenverblijf. En ook nu weer mag je weer een goed plekje zoeken zodat je in contact met het nieuwe dier kunt komen.

Ook nu kun je weer in gesprek met het dier wat daar woont. (herhaal eventueel de vorige vragen)

Nadat alle dieren gezien en gehoord zijn mag je de coachee weer naar de uitgang van de dierentuin laten gaan.

Rond de visualisatie af op jouw manier, bijvoorbeeld door jouw coachee het pad weer af te laten lopen en binnen 10 stappen weer in het nu te komen.

Je loopt weer op het pad van zojuist. Links, rechts, links, rechts,...

Over 10 stappen ben je weer terug hier bij mij... 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 en welkom terug.

Door te tellen geef je de coachee de tijd om langzaam los te komen van de visualisatie. En weer terug in het nu. Ons brein en onbewuste herkennen dit en werken hierin samen.

Met deze visualisatie kun je echt heel veel kanten op. Het is aan jou om het bij jou en jouw coachee passend te maken. Het volgen van jouw intuïtie is daarin belangrijk. Want die intuïtie is de verbinding tussen jou en de innerlijke wereld van jouw coachee.

