

Lily de fee



* * > Aangename gevoelens in je lichaam ervaren * * * * *

* * * * *
Vanavond ga je een mooie fee ontmoeten, die Lily heet. Ga lekker op je buik liggen. Lily woont in het bos. * *

Ze houdt van kleine bloemetjes (*masseer met je handen een klein hartje in het midden van de rug van je kind* ♥). *

Ze houdt van paddenstoelen (*masseer een middelgroot hart* ♥).

Ze houdt van grote bomen (*masseer een groot hart* ♥).

Baloe de beer houdt zo veel van Lily dat hij in het bos stapt, stapt, stapt... (*druk beide handen om beurten stevig op je kind, van onder naar boven: boem, boem, boem* 🐾) om kleine bloemetjes ♥, paddenstoelen ♥ en grote bomen ♥ te plukken.

Baloe stapt, stapt, stapt 🐾 ... en ziet bloemen ♥. Maar ze zijn zo mooi dat hij ze niet plukt.

Baloe stapt, stapt, stapt 🐾 ... en ziet paddenstoelen ♥. Maar ze zijn zo breekbaar dat hij ze niet plukt.

Baloe stapt, stapt, stapt 🐾 ... en ziet grote bomen ♥. Maar ze zijn zo zwaar dat hij ze laat staan.

Dus wat geeft hij Lily? Baloe heeft een idee: ze gaan samen wandelen 🐾 om de bloemen ♥, de paddenstoelen ♥ en de bomen ♥ te bewonderen!

Baloe en Lily zijn vrienden van de natuur en van elkaar. Moe van de wandeling gaan ze op de grond liggen en vallen onmiddellijk in slaap. En ook jij kan nu rustig gaan slapen. Slaap lekker!

* * * * *
Vanavond komt je vriendje de rups op bezoek. Hij is zo zacht als fluweel en heeft de kleur die jij wil... groen... donkergeel... of misschien wel blauw?

Zoals alle rupsen is ook de jouwe heel rustig: weet je waarom rupsen zich zo kalm verplaatsen? Omdat ze hun buik gebruiken om zich vooruit te bewegen, alsof ze diep ademhalen tijdens het kruipen. Het lijken wel golven op een rijtje! De rupsen tillen hun buik op en leggen hem weer neer. Doe nu ook met je buik alsof je een golvende rups bent. Til je buik op wanneer je inademt, waarbij je lucht via je neusgaten opneemt. Laat dan je buik zakken en duw je rug in de matras bij het uitademen. Je buik golft als een wandelende rups. Maak drie golven met je buik die op en neer gaan... 1... 2... 3... Zo wordt de rups helemaal ontspannen.

Maak nu twee rupsen met je armen. Adem in, til je armen lichtjes op met je ellebogen, laat je handen op de grond staan. Adem uit en laat je armen zakken alsof ze in de matras wegzinken. Maak drie golven met je armen die omhooggaan en weer zakken... 1... 2... 3... Zo wordt de rups helemaal ontspannen.

Maak tot slot drie grote golven met je hele lichaam. Adem in en laat je buik opbollen en til je armen lichtjes op... Adem uit en laat je buik en armen weer zakken op de matras... 1... 2... 3... Zo valt de rups in slaap.

Ook voor jou is het nu bedtijd. Ga maar rustig slapen.



De dolfijn



* * > Behoeftte om gehoord en gerustgesteld te worden * * * * *

* * * * *
Vanavond stel je je voor dat je aan de zee bent, in een mooie baai met helder water. Je wandelt langs het water terwijl de golven je voeten zachtjes strelen. Je voelt de temperatuur van het water, het is zo lekker warm dat je besluit te zwemmen. Je laat je omhullen alsof het water een deken om je heen is. Het water is zo blauw, zo mooi dat je de zee induikt. Je zwemt heel rustig, ademt diep.

Kijk, er komt een dolfijn naar je toe! Hij is zo mooi! Hij nodigt je uit in zijn dans, je houdt zijn vin dicht tegen je aan en je laat je drijven en door hem meeslepen. Het is zo aangenaam om te voelen hoe de aanraking met het water je hele lichaam masseert, om de dolfijn tegen je aan te voelen. Als hij je aankijkt, heb je het gevoel dat je hem alles kan vertellen, hem in vertrouwen kan nemen over wat je blij en verdrietig maakt. Wanneer je hem alles vertelt over wat je op dit moment in je leven nodig hebt, kijkt hij je aan en luistert naar je. Hij begrijpt je heel goed. Hij drukt zich dicht tegen je aan, je voelt zijn zachtheid die je omhult. Je zorgen, je spanningen verdwijnen plotseling. * * *

Dan leidt de dolfijn je naar een klein strandje. Het zand is warm en zacht als een heerlijk comfortabel bed. Je gaat liggen, gerustgesteld, kalm, ontspannen, blij door je ervaring in de zee met de dolfijn. Je weet dat er een dolfijn zit in de vele mensen die van je houden en je begrijpen. En je kan mij vertellen over wat je blij en droevig maakt wanneer je maar wil... Ik ben als de dolfijn. * *

Slaap nu maar lekker. Je weet dat je vanaf nu op elk moment naar je geheime baai kan terugkeren, de dolfijn zal er altijd zijn om je te verwelkomen.

* * * * *

De wonderbaarlijke tuin



* * > Werken aan je zintuiglijke geheugen, je concentratie * * * * *

* * * * *
Vanavond wandel je in een denkbeeldige tuin vol bloemen...
Je ademt in... Wat ruikt het lekker! De bloemige geur gaat
vanuit je neusgaten door je hele lichaam.

Als je dicht bij het bloementapijt komt, zie je de verschillende
kleuren... blauw... roze... paars. Je kiest een bloem, je kijkt naar
de kleur, de vorm... Wat is ze mooi! De kleur gaat vanuit je ogen
door je hele lichaam. Je hele lichaam krijgt de kleur van de
bloem die je hebt gekozen. * * *

Je wordt aangetrokken door kleine rode bloemen. Je bekijkt ze
van dichterbij en beseft dat het geen bloemen zijn maar aard-
beien. Mmmmm! Je plukt er eentje en proeft ze. Wat is ze lek-
ker! Je proeft haar zoetheid... De smaak gaat vanuit je mond
door je hele lichaam. Je loopt op blote voeten door deze tuin vol
bloemen. Je voelt het fijne gekriebel van de grassprietten die je
voeten strelen. Je voelt ook de zachte warmte van de zon op je
gezicht. De zachtheid in deze tuin gaat naar je huid en reist
door je lichaam. Het gefluit van de vogels trekt je aandacht, het
klinkt als een concert van vogelmuziek. Je luistert ernaar... Hoe
mooi! Hun lied gaat vanuit je oren door je hele lichaam. * *

Deze denkbeeldige tuin heeft jou nodig om te bestaan, je kan
ernaar terugkomen telkens wanneer je zin hebt om te... voel-
len... kijken... proeven... aanraken... luisteren...

Keer nu terug naar het gevoel van je liggende lichaam en voel
de rust van je eigen tuin. Je ademhaling is kalm, regelmatig.
Slaap maar lekker, je tuin is prachtig. * * *