

HET BESCHERMENDE DRAAKJE

*We gaan vandaag samen op avontuur
naar een mooi bos waar een heel lief
beschermend draakje woont in een groot kasteel.
Ga gemakkelijk zitten of liggen.
We ademen diep in en ook heel diep uit.
We worden hier heel rustig van.
We gaan dit een paar keer achter elkaar doen.
Adem in, adem uit.*

Sluit nu je oogjes en we vertrekken samen.

We wandelen hand in hand over een heel mooi bospad.
Langs ons zien we vlindertjes fladderen. Je voelt je heel blij.
Het is lekker warm. We wandelen verder, want we zijn op zoek naar
het beschermende draakje.

Op het einde van het bospad zien we een groot kasteel.
We wandelen dichterbij en dichterbij.
We zien een grote brug en daarop ligt ons
lief draakje te slapen.





Je voelt je terug blij en rustig.
Elke keer als je je zorgen maakt of iets meemaakt wat niet zo fijn is,
kan je even je ogen sluiten en een wolk uitblazen.
Op elke wolk staat een doos waar je alle zorgen in kan plaatsen.
Elke wolk kan je zover wegblazen als je wilt.
Adem nog maar eens diep in, en heel diep uit.

Je voelt je nu heel ontspannen en slaperig...
je oogjes blijven toe en je valt in een diepe slaap.

“Slaapwel”