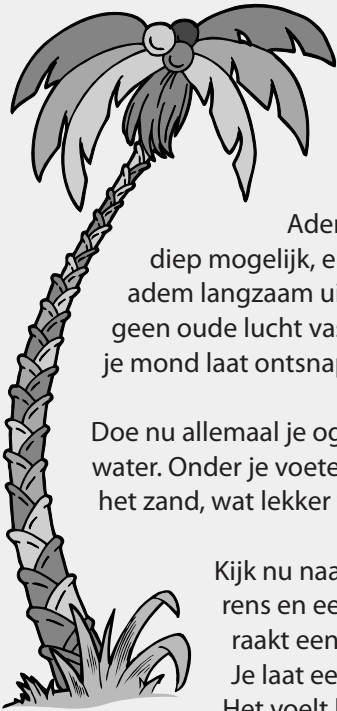


Script voor gestuurde verbeelding: Een rustige plek



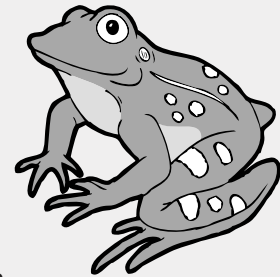
Jongens en meisjes, we gaan naar een rustige, mooie plek. Niet in het echt, maar in je gedachten.

Ga lekker zitten, met je rug recht, je voeten plat op de grond en je handen ontspannen in je schoot met de palmen naar boven.

Adem een paar keer diep in en langzaam uit. Adem in door je neus, zo diep mogelijk, en adem vervolgens langzaam uit door je mond. Adem snel in en adem langzaam uit. Adem helemaal uit, tot het laatste beetje lucht eruit is. Houd geen oude lucht vast. Let op wat je hoort en voelt terwijl je de adem langzaam door je mond laat ontsnappen. Goed zo. Voel je rustig worden en ontspan.

Doe nu allemaal je ogen dicht. Denk aan een mooi rustig meer. Je staat langs het water. Onder je voeten ligt wit zand. Het zand voelt warm aan. Je beweegt je tenen in het zand, wat lekker warm aanvoelt. [Pauze]

Kijk nu naar links. Daar staan een paar groene varens en een palmboom. Je loopt ernaartoe. Je raakt een varen aan en voelt de zachte bladeren. Je laat een blad langzaam over je hand aaien. Het voelt lekker aan. [Pauze]



Kijk omhoog naar de bladeren van de palmboom. Het is een kokosboom en er hangen drie kokosnoten bij elkaar. Je ziet hoe mooi ze zijn. Je geniet van de vredige sfeer van deze plek. [Pauze]



Dichtbij hoor je een vogel tjilpen. Je luistert. Je hoort ook een paar krekels. En af en toe hoor je het gekwaak van een kikker. Luister er goed naar. Geniet ervan. Je hoort het kabbelende geluid van het water dat over het zand stroomt. [Pauze]

Je draait je om en loopt naar het water. Het is helderblauw. Het strekt zich voor je uit, vlak en kalm. Je steekt je warme voeten in het koude water en geniet van het verfrissende gevoel. Dit is een perfecte plek.

Kijk eventjes rond en geniet. [Pauze]

Houd je ogen nog even dicht. Let op het rustige, veilige gevoel dat je nu hebt. Merk hoe rustig je ademt. Je voelt je helemaal op je gemak. Zo meteen vraag ik je om je ogen open te doen. Laat het rustige gevoel niet meteen los. Houd het vast.

Doe je ogen langzaam open. Je mag nog niet praten. Kijk om je heen en voel je rustig, ontspannen en alert. Wat zie je? Wat hoor je?

Bron: *Win-Win Discipline*. Kagan Publishing, 2004