



## E-book Visualisatie afscheid nemen en constructieve rouw voor de man

## Praktijk META

### Visualisatie: afscheid nemen en constructieve rouw

Sluit je ogen en ontspan.

Ga na waar er in je lichaam spanning zit, en laat dit los.

Stel je voor dat ... voor je staat.

Zie zijn gezicht, zijn kleding en zijn lach.

Hoor de klank van zijn stem.

Hoe staat hij in het leven?

Waar houdt hij van? Zie dit allemaal weer voor je.

Denk aan elk van zijn eigenschappen die je mist, denk aan zijn bepaalde gewoonten, zijn eigen manier om dingen te doen, de wijze waarop hij in het leven stond, terwijl je beseft dat je hem nooit meer op deze manier in je leven zult meemaken.

Aanvaard het verdriet dat bij je opkomt. Laat alle eigenschappen van ..., van wie je zoveel hield, los. Je zult hem nooit meer lijfelijk tegenkomen.

...

Je besluit nu te helen. Je besluit afscheid te nemen van alle eigenschappen van ..., die zoveel voor je betekenden.

Stel je voor dat je het volgende tegen hem zegt:

“Dag ..., ik houd van je. Ik neem afscheid van je vreugde, je levenslust en je lach. Ik neem afscheid van de positieve energie die ik bij je voelde. Van je warmte. En je liefde”.

Herinner je je liefdevolle gevoelens voor .... En adem die in naar de plek van je hart.

Laat deze liefdevolle gevoelens groeien.

Vervul jezelf met liefde terwijl je inademt.

Laat alle gevoelens die er zijn, vrij in je opkomen. Adem de gevoelens van verdriet uit.

Ga net zolang door totdat je de verzachtende werking van deze liefdevolle gevoelens in je hart ervaart. Sta toe dat de pijn die je voelt langzaam je lichaam verlaat.

...

Voel gedurende enkele minuten de in- en uitademing in je onderbuik. Concentreer je op deze ademhaling.

Beeld je nu in dat jij ... bènt.

Jij hebt nu ...'s persoonlijkheid, zijn emoties, haar openheid.

Stel je voor dat je je dit niet alleen inbeeldt; jij bènt .... Je voelt zijn energie in je.

Voel hoe met elke ademhaling levenslust en vreugde in je groeien. Proef ervan. Adem het in. Vervul elke cel van je lichaam ermee.

Stel je voor hoe zijn warmte en liefde door jou heen stromen.

Bedenk dat dit de kostbare erfenis is van ....

Je bent bezig deze levenslust en vreugde tot een waardevol onderdeel van jouw persoonlijkheid te maken. Die je keer op keer kunt gebruiken.

De mooie eigenschappen van ... zijn niet verloren gegaan.

Adem deze nogmaals in en beeld je in dat je deze positieve eigenschappen in je opzuigt.

Elke lichaamscel raakt vervuld van levenslust en vreugde.

Stel je voor hoe zijm liefde en positiviteit door je heen stromen. Deze maken nu deel uit van jou.

Deze eigenschappen zijn geschenken van ... aan jou. Jij kunt er gebruik van maken wanneer jij dat wilt.

Stel je nu voor hoe je deze kwaliteiten aan een ander schenkt.

Jij kunt zo de nagedachtenis aan ... in je leven gaan uitdragen.

Laat het gevoel van innerlijke leegte wat je hebt, plaatsmaken voor het volle gevoel van de liefde.

Herinner je ... met vreugde en dankbaarheid. De pijn om zijn verlies zal er altijd zijn. Jij maakt je ...'s kwaliteiten eigen. Hierdoor wordt de pijn meer draaglijk, hanteerbaar.

...

Als je voortaan verdriet voelt bij de herinnering van ..., bepaal je welke eigenschap van hem je op dat moment het meest mist.

Maak ook deze eigenschap door middel van deze visualisatie tot een deel van jezelf.

Stel jezelf tenslotte de volgende vragen:

“Hoe zou ... willen dat ik verder zou gaan met mijn leven?”

“Welk advies zou hij mij geven, als hij mij hier zou kunnen zien zitten?”

Maak van het antwoord jouw voornemen.

Je hoeft je niet meer schuldig te voelen als je vreugde en levenslust voelt.

Of als je lacht en vrolijk bent. Of als je zingt.

Je draagt juist met deze gevoelens en kwaliteiten ... naar de wereld toe uit.

Het beste van ... leeft zo in jou voort.

Durf deze verantwoordelijkheid op je te nemen.

... zou niet anders hebben gewild dan dat jij met plezier en speelsheid je leven leidt.

Jouw verdriet mag er zijn, maar jouw vreugde ook.

Jouw tranen mogen opkomen, net als jouw lach.

Omarm jezelf in al deze facetten van je leven. Je bent goed zoals je bent.

Open langzaam je ogen.