



Zit je hoofd vol ? Zet een raampje open!

Wist je dat je gewoon een dakraampje open kan zetten in je hoofd, om al het overbodige af te voeren?

Je hoofd is als een prachtige schatkamer voor al je gedachten, overtuigingen en ervaringen, zowel van jezelf als van anderen. Door de overvloed aan informatie die je (vaak onbewust) opslaat, kan je hoofd soms overvol raken. Hierdoor kan je gaan piekeren en overdenken, dit maakt moe, voelt zwaar en geeft een drukkend gevoel.

Stel je nu eens voor (**visualiseer**) dat er een dakraam in je hoofd zit. Een dakraam ergens aan de voor-, zij of achterkant van je hoofd. Een dakraam doe je open kan zetten om al het overbodige te laten ontsnappen. Sluit je ogen en zie voor je dat je het dakraam in je hoofd open maakt. Zeg dan tegen jezelf; *'Ik geef mijzelf de opdracht om alles wat niet van mij is en alles wat mij niet meer dient ... los te laten. Ik laat het allemaal ontsnappen en voer het af via het dakraam in mijn hoofd.'*

Wat gebeurt er dan, wat zie je dan, wat wordt er allemaal afgevoerd via jouw dakraam?

Het kan echt van alles zijn. De grappigste en gekste dingen zijn op deze manier uit mijn dakraam gekomen; een langzaam lava stroom, gummybeertjes, vuurpijlen, vishengels, prikkeldraad, opladers van telefoons, hartjes, vlinders ... echt van alles.

Wanneer je het gevoel hebt dat de stroming ophoudt of dat het voldoende is, vraag dan (aan het Universum, je gidsen) om de opgeruimde ruimte in je hoofd te vullen met heerlijke, verfrissende, zachte, energieke energie. Laat de ruimte vullen, gebruik je adem om het door je lichaam te verspreiden, neem de energie mee naar beneden, naar je buik en voel wat dit met je doet.

Belangrijk: Wanneer je voelt dat de energie lekker aan het stromen is, vergeet niet het dakraam weer te sluiten! Zodat alles binnen in jouw systeem blijft en niet meer kan ontsnappen via het openstaande dakraam.

Een simpele methode, die je overal kan doen om de druk in je hoofd minder te maken.

Zit je hoofd vol .. zet je dakraam open!