

De dozen in je hoofd – Opruimen voor innerlijke rust

Stel je eens voor dat jouw hoofd een kamer is. Een ruimte waarin je al je gedachten, overtuigingen, herinneringen en emoties bewaart. In deze kamer staan dozen. Sommige zijn klein, andere groot. Sommige zijn netjes gestapeld, terwijl andere chaotisch verspreid liggen. Iedere doos bevat iets wat je in de loop van je leven hebt verzameld – ervaringen, meningen van anderen, angsten, patronen en misschien zelfs dingen die helemaal niet van jou zijn.



Wanneer je hoofd vol aanvoelt, zegt het eigenlijk tegen jou; “Er kan niks meer bij”. Het is dus tijd om op te ruimen. Het is tijd om een serieus te kijken naar wat jij allemaal opgeslagen hebt. Wat wil je nog bewaren en wat mag weg? Wat is van jou en wat is van een ander? Wat past ‘NU’ bij jou en wat mag weg? Je kunt de dozen openmaken, er in kijken en beslissen wat je er mee gaat doen. Maar als je ziet en voelt dat er veel dozen zijn die gewoon weg kunnen, kijk er dan niet in, gooi ze direct weg!

Stel je nu eens voor (visualiseer) dat je de deur van die kamer in je hoofd openmaakt. Wat je ziet is een ruimte en er staan dozen. Hoe ziet deze ruimte er voor je uit? Kijk eens rond, wat voor een soort dozen zijn het? Hoe voelt dit voor jou? Is het overweldigend, ben je verbaasd, heb je zin om op te ruimen? Het hoeft niet in één keer, je kunt nu een beetje doen en een andere keer verder gaan. Staat er veel? Voel je en word je aangetrokken naar een bepaalde doos of een bepaald gedeelte van de kamer? Ga er maar naar toe ...

Stap 1: *Sluit je ogen en visualiseer*

Breng je aandacht naar je hoofd. Zie voor je hoe je de deur van deze kamer opent en naar binnen stapt. Kijk rustig om je heen. Wat zie je? Hoeveel dozen staan er? Zijn er oude, stoffige dozen? Of zijn er stapels die bijna omvallen? Of is het overzichtelijk en zijn er maar een aantal dozen?

Stap 2: **Pak een doos vast**

Kies een doos uit die je aandacht trekt. Hoe ziet deze eruit? Groot of klein? Zwaar of licht? Voel je wat erin zit zonder hem meteen open te maken? Misschien zit er een gedachte in die je vaak hebt, een emotie die steeds terugkomt of iets dat iemand ooit tegen je heeft gezegd.



Stap 3: *Open de doos en onderzoek de inhoud*

Doe de doos voorzichtig open. Wat zit erin? Is het iets waardevols, iets waar je nog iets aan hebt? Of is het iets wat je eigenlijk niet meer nodig hebt? Misschien is het zelfs iets wat je ooit hebt meegenomen van iemand anders, zonder dat je het doorhad.

Stap 4: *Beslis wat je ermee doet*

Als de inhoud je niet meer dient, mag je deze doos weggooien. Voel dat je hem moeiteloos optilt en naar de uitgang van de kamer brengt. Daar staat een grote vuilnisbak. Zet de doos er met een gerust hart in. Je hoeft er niets meer mee. Zijn er meer dozen die weg kunnen? Pak ook deze dozen en gooi ze weg, zet ze maar bij de vuilnis.

Stap 5: *De vuilniswagen komt langs*

Stel je nu voor dat een vuilniswagen voorrijdt. Een vriendelijke, lichte energie helpt je met het afvoeren van de dozen. De bak kantelt, de doos verdwijnt in de wagen, en je ziet hoe hij wordt afgevoerd. Je hoeft hem nooit meer terug te halen – hij wordt opgelost in licht en meegenomen naar een plek waar hij niet langer deel uitmaakt van jouw energieveld.

Stap 6: *Voel de ruimte en frisheid in je hoofd*

Ga terug naar de kamer en kijk opnieuw rond in je kamer. Is er al meer ruimte? Voelt het lichter? Misschien wil je nog een doos aanpakken of misschien is dit voor nu genoeg. Wanneer je klaar bent, haal dan nog een paar keer diep adem en vraag het Universum (of jouw gidsen) om de vrijgekomen ruimte te vullen met frisse, kalme en liefdevolle energie. Laat deze energie zich verspreiden door de kamer (en je hele lichaam).

Stap 7: *Sluit de deur en kom terug in het hier en nu*

Wanneer je voelt dat de energie lekker stroomt, bedank jezelf voor deze opruiming. Sluit de deur van de kamer, wetende dat je altijd kunt terugkeren om verder op te ruimen. Open langzaam je ogen en neem deze nieuwe, lichte energie met je mee de dag in.

Je hebt opgeruimd! Hoe voelt dat?

Dit is een krachtige oefening die je kunt herhalen wanneer je voelt dat je hoofd vol raakt. Je zult merken dat na verloop van tijd je kamer steeds overzichtelijker wordt, waardoor je gedachten helderder zijn en je je energiekeker voelt.


Geloof in je eigen magie