

## Meditatie kids – GROEI gedachten

Ga lekker zitten zoals jij wilt, hoe jij het fijn vindt. Je mag hangen, rechtop zitten, wat voor jou prettig voelt. Wanneer je een voor jou goede positie hebt gevonden, mag je je ogen dicht doen of richt je je ogen voor je op de grond als je dat fijner vindt.

Het kan zijn dat je je nog wat onrustig en wiebelig voelt, dat is niet erg....dit gevoel mag er zijn. Je hoofd zit misschien nog vol met allerlei verschillende gedachten, wellicht hoor je geluiden om je heen waar je op let. Er zullen gedachten komen... en gedachten gaan. Deze kunnen blij zijn, verdrietig, boos en ook bang. Bekijk ze eens rustig in je hoofd. Wat zie je allemaal, wat hoor je? Wat voel je erbij? Ze mogen er allemaal zijn en niets is hier gek.

De gedachten kan je voor je zien als allemaal verschillende hartjes.

Probeer nu eens een hartje uit te kiezen met een gedachte waar jij blij van wordt, die jou een goed gevoel geeft, en ga daar eens met je aandacht naartoe.

Is het gelukt er eentje te kiezen? Fijn! Haal dit hartje maar eens dicht naar je toe en bekijk het eens goed.

Wat zie je in het hartje? Waar ben je? Met wie ben je? Misschien ruik je iets? Is het er warm of koud? Wat doet dit blije gevoel met jou? Het kan zijn dat er ondertussen ook andere hartjes voorbijkomen met andere gedachten erin. Die mogen er zijn, en mag je ook weer weg laten gaan. Breng je aandacht elke keer weer terug bij het hartje dat je uitgekozen hebt, met de gedachte waar jij blij van wordt en die jou een goed gevoel geeft.

Probeer dit fijne, blije gevoel eens vast te houden, misschien ga je er zelfs van glimlachen. Als je blije gedachten hebt, zal je een fijn gevoel hebben en houden. Je kunt dit zien als een gevoel dat je gaat helpen, ook als je je misschien soms wat minder fijn voelt. Probeer op die momenten te denken aan dit hartje met dit blije, fijne gevoel. Dit zal je sterker maken en je helpen verder te komen. Je kunt dit zien als 'GROEI' gedachten. Je zorgt ervoor dat je jezelf groter en sterker denkt, dit werkt echt! Houd dit 'GROEI' gevoel nog maar even vast.

Als jij er klaar voor bent, mag je zo je ogen weer rustig opendoen, misschien wil je je even uittrekken, weer anders gaan zitten. Probeer het 'GROEI' gevoel dat het hartje je heeft gegeven vast te houden en mee te nemen.