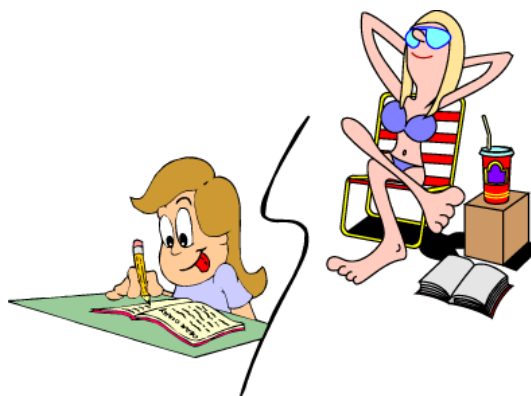


## Visualisaties

Visualisaties zijn beelden die je voor je ziet, voelen of het beschrijven van iets dat je heel graag wilt creëren. Visualisaties creëren een nieuw plaatje vanbinnen waarvan je het resultaat in de buitenwereld gaat zien. Een hoop mensen zeggen dat ze niet kunnen visualiseren maar ze kunnen dan wel beschrijven hoe hun badkamer of keuken er uit ziet. Dat is ook een vorm van visualiseren. Als we op wat voor manier dan ook voor ons kunnen zien of kunnen voelen wat het is dat we willen dan visualiseren we. Het is eigenlijk heel simpel. Het voelen is zelfs nog belangrijker dan je nieuwe realiteit voor je zien want het Universum reageert het snelste op het gevoel dat je uitzendt.



Visualiseren kan het verleden neutraliseren en de toekomst creëren. Als je gewichtstoename begon in je jeugd of toen je een tiener was stel je dan eens voor dat je een gesprek voert met dat kind of tiener over de gewichtstoename. Troost het kind en zeg hem/haar dat het nu veilig is om een goede verstandshouding met eten te hebben.

Om visualisatie te gebruiken om iets te creëren moet je eerst precies weten wat je wilt creëren. In deze cursus richten we ons op een gezond lichaam en goede eetgewoonten. Dan creëer je een mentaal plaatje of een gevoel van hetgeen je wilt creëren. Gebruik krachtige beelden die goed weergeven wat je wilt creëren. Zie jezelf bijvoorbeeld terwijl je een prijs in ontvangst neemt voor het maken van positieve veranderingen in je leven. Richt je aandacht tijdens een meditatie ook lichtjes op dit beeld of gevoel en doe dit ook op andere momenten gedurende je dag. Tot slot gebruik je positieve affirmaties om je doel extra positieve energie te geven...

Gebruik de stappen hierboven om zelf een visualisatie te schrijven voor iets dat je zou willen creëren (Dat kan voor elk gebied in je leven).