



Reflectie en doe-oefening

Het zorgsysteem voeden en voelen

We leren in deze training bewust je te verbinden met het zorgsysteem en om dit te voeden. Tijdens het oefenen kun je soms het gevaar- en jaagsysteem voelen, bijvoorbeeld als je heel erg je best aan het doen bent om de oefening zo goed mogelijk te doen. Als je dit zo compassievol mogelijk opmerkt dan kom je in verbinding met je zorgsysteem. Daarnaast zijn er ook allerlei andere manieren om je zorgsysteem te voeden:

- ♥ **Muziek** kan ons op allerlei manieren in vervoering brengen en kan ons ook in een vredige sfeer brengen. Onderzoek welke muziek op jou een kalmerend effect heeft. Dit hoeft niet alleen luisteren in te houden. Het kan ook zijn dat je gemakkelijk contact maakt met het zorgsysteem via zingen, bespelen van een instrument. Welke muziek raakt bij jou een snaar van compassie?
- ♥ **Kleur.** Welke kleuren brengen jou innerlijke rust, warmte en vriendelijkheid of moed. Je kunt je op een speelse manier voorstellen hoe je bij het inademen de kleur naar binnen stroomt en je letterlijk vult. Wat doet dit met je? Je kunt ook via tekenen en schilderen op zoek gaan naar vormen en kleuren die mildheid in je oproepen.
- ♥ **Smaak of geur.** Eenzelfde experiment kun je doen met smaken en geuren. Je kunt dit doen met behulp van je voorstellingsvermogen maar je kunt ook werkelijk de natuur of een parfumeriezaak in gaan en je even helemaal uitleven.
- ♥ **Voorwerpen.** Welke voorwerpen roepen bij jou gevoelens van compassie en warmte op. Dat kan van alles zijn: een foto, een afbeelding, een steen, een gedicht, een spreuk. Verzamel de voorwerpen. Maak er eventueel een altaar mee of een plek waar je even jezelf kunt opladen in compassie.
- ♥ **Herinnering.** Maak regelmatig contact met iets prettigs in je herinnering. Iets kleins. Een moment. Een foto. Dompel jezelf helemaal onder in de ervaring. Welk gevoel roept die herinnering op? Wat gebeurt er met je adem, je spierspanning, je borst en je buik? Geef jezelf de tijd om een tijdje met deze ervaring te zitten en geniet alles wat je maar ervaart.
- ♥ **Een plezierommetje.** Audiobestand.