

SLAPEN

-ga gemakkelijk liggen... en sluit je ogen...

-adem door de neus, in - en uit...

.....

-volg het in- en uitademen...

-met een ontspannen glimlach, adem je in- en uit...

.....

-volg de ademstroom...als een zachte golfbeweging, door je lichaam...

-als je inademt...voel je wat meer ruimte...en als je uitademt...ontspanning...loslaten...

-op elke uitademing, kun je loslaten...

-telkens opnieuw...loslaten...

.....

.....

-je hoeft nergens meer op te letten...

.....

-je hoeft niet meer op jezelf te letten...

.....

-je hoeft niet meer aan jezelf te denken...

.....

-laat je gedachten maar wegdrijven...

.....

-om zonder gedachten, te gaan slapen...

.....

.....

-alleen maar slapen...

.....

-zonder gedachten slapen...

.....

-heel diep slapen...

.....

-slapen...

.....

..... slapen...

.....

..... slapen...