

Visualisatie

Na een heerlijk weekend frissen we onze deugden op met deze visualisatieoefening:

Je zit in de trein.

Het is er heerlijk zitten.

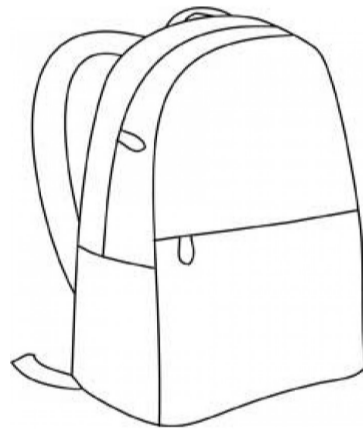
De zon schijnt door het raam, lekker op je snoet.
In je hoofd speelt een mooi muziekje.

Je doet je ogen dicht en je droomt weg...

Plots rijdt de trein voorbij een bos vol met bomen.

Geen kastanjabomen, hazelaars of eikebomen

maar een bos met deugdenbomen!



Je stapt uit de trein en plukt in gedachten zo veel mogelijk deugden van de bomen en je stopt ze in je rugzak.

Daarna ga je even zitten, je geniet na van je oogst.

Hoeveel deugden tel jij in je rugzak?

Welke deugd pas jij al heel gemakkelijk toe?

Welke deugd vind je soms nog niet gemakkelijk?

Je stapt weer in de trein en reist terug naar hier.
Langzaam doe je je ogen weer open.

Welkom terug in de klas!