

Leg alle kaartjes met de helpende gedachten zinnen naar boven in het midden. Laat de deelnemers voor zichzelf een kaart met een helpende gedachte kiezen, die hen de komende periode van dienst kan zijn. Leg uit dat je een visualisatie oefening met hen gaat doen door middel van een droomreis over de nabije toekomst.

1. Ga een zachte ondergrond liggen. Leg eventueel een kussentje onder je hoofd. Voel of je lekker ligt of nog iets aan je houding wil veranderen.
2. Voel hoe je adem zich beweegt en leg je handen onder op je buik, onder je navel. Sluit je ogen.
3. Probeer steeds dieper adem te halen. Adem in door je neus en uit door je mond.
4. Let er op hoe je buik bij het inademen langzaam omhoog voelt komen en voel hoe je buik langzaam zakt terwijl je uitademt. Voel je dit onder je handen?
5. Laat je adem dan weer vanzelf gaan en blijf je concentreren op de ademhaling. Als er een gedachte komt laat rustig voorbij gaan. Je voelt je nu heel rustig en ontspannen.
6. Ga op zoek naar je gedachten wereld. Plaats daar de door jou gekozen helpende gedachte. Zeg deze gedachte een paar keer in jezelf. Deze helpende gedachte is nu van jou.

*(als je de visualisatie individueel aanbied, kun je er ook voor kiezen de gekozen helpende gedachte, een aantal keer hardop te laten zeggen)*

7. Ervaar welk gevoel je dat geeft.
8. Laat eens bij jezelf een situatie omhoog komen in de nabije toekomst, waar je deze helpende gedachte kunt gebruiken. Maak er eens een filmpje van in je hoofd. Waar ben je? Ben je daar alleen of zijn er nog anderen bij jou? Wat doe en zeg jij? Wat doen en zeggen de eventuele anderen?
9. Stel je dan voor dat die situatie **NU** gebeurt. Je bent **NU** daar en je maakt dat **NU** mee. Je hebt **NU** die helpende gedachte: ... Zeg deze helpende gedachte nog maar eens een paar keer in jezelf.

*(als je de visualisatie individueel aanbied, kun je er ook voor kiezen de gekozen helpende gedachte, een aantal keer hardop te laten zeggen)*

10. Ervaar welk gevoel deze helpende gedachte je geeft. Voel eens waar je dat gevoel allemaal voelt. Waar voel je dat het sterkst? Leg je hand er op. Wat ervaar je op deze plek in je lichaam?
11. Wat kun je met deze helpende gedachte ... en dit gevoel **NU** doen en zeggen? Doe dat **NU** maar. Hoe vind je dat? Hoe reageren de eventuele anderen daarop? Hoe vind je dat? Wat gebeurt er hierna?
12. Neem deze ervaring met je mee naar het hier en nu, zodat deze helpende gedachte van jou is en je van dienst kan zijn in de nabije toekomst. Maak je aandacht weer los van deze situatie. Concentreer je op je ademhaling. Adem een paar keer diep in en uit.
13. Bedenk je dan in welke ruimte je bent.
14. Beweeg je lichaam een beetje, je handen, armen, voeten, benen.
15. Rek je dan eens lekker uit.
16. Open je ogen als je daar klaar voor bent.

We wisselen met elkaar ervaringen uit. In welke situatie heb je de helpende gedachte gebruikt? Welk gevoel gaf het? Kon je dat ook voelen in je lichaam? Wat kon je daarna doen / zeggen? Wat gebeurde er daarna? Hoe reageerden de eventuele anderen daarop? Wat heeft deze helpende gedachte jou gebracht? Eventueel kun je deelnemers een tekening laten maken, om de ervaring uit de visualisatie te bekrachtigen.