

MORPHEUS Emotionele Bevrijding

MORPHEUS Instituut

Snel Goed Voelen oefening

Je **goed voelen**, dat wil jij toch ook? Stel je eens voor dat jij je sombere gevoelens, stress of andere negatieve gevoelens met een eenvoudige oefening snel achter je kunt laten. Dat zou toch heel mooi zijn?

Met de hieronder beschreven oefening is het mogelijk om je weer snel goed te voelen. De oefening is zo eenvoudig dat iedereen, dus ook jij, het kan.

Lees de oefening door en volg de instructies op. Heb je de oefening gedaan en onder de knie, dan ben jij in staat om je weer snel goed te voelen. Binnen enkele seconden en waar je maar wilt.

Snel Goed Voelen Oefening

Stap 1

Ga even ergens zitten of liggen waar het rustig is.

Stap 2

Ontspan je, en sluit je ogen.

Stap 3

Haal een paar maal diep adem door je neus en adem rustig uit door je mond.

Stap 4

Denk aan die keer dat jij je goed voelde. Het maakt niet uit wat het is.

Stap 5

Als je die keer dat jij je goed voelde goed voor ogen hebt en het goede gevoel ervaart, knijp dan je wijsvinger en duim van je linkerhand op elkaar. Houd je duim en wijsvinger een aantal seconden op elkaar gedrukt terwijl je dat lekkere goede gevoel in je lichaam ervaart.

Laat je duim en wijsvinger nu los.

Dat voelde al goed hé. Wacht maar, het wordt nog beter.

Stap 6

Ga nu aan een andere situatie denken waarin jij je goed voelde.

Stap 7

Als je het goede gevoel van die andere situatie sterk ervaart druk je je duim en wijsvinger (dezelfde als die je hiervoor hebt gebruikt) weer een aantal seconden op elkaar.

Laat je duim en wijsvinger nu los.

MORPHEUS Emotionele Bevrijding

MORPHEUS Instituut

Stap 8

Ga nu aan een derde situatie denken waarin jij je goed voelde. Het maakt niet uit hoelang het geleden was dat jij dat goede gevoel had.

Als je het goede gevoel van deze derde situatie sterk ervaart, dan maak je dat goede gevoel nog sterker.

Misschien lukt het je wel om het goede gevoel te verdubbelen.

Of om het gevoel te vertienvoudigen.

Maak het goede gevoel zo sterk mogelijk en voel het door je gehele lichaam.

Ervaar je dat goede gevoel optimaal, druk dan je duim en wijsvinger (dezelfde als die je hiervoor hebt gebruikt) weer een aantal seconden op elkaar.

Laat je duim en wijsvinger nu los.

Dat was fijn hé.

Je kunt dit goede gevoel oproepen op ieder moment dat je het nodig hebt. Je kunt deze techniek doen waar je wilt en wanneer je maar wilt.

Je hoeft alleen maar je duim en wijsvinger op elkaar te drukken om weer dat goede gevoel te krijgen.

Des te vaker je deze oefening doet, des te beter je kunt. En des te sneller ben je in staat om negatieve gevoelens achter je te laten.

Pas deze oefening toe en ga je weer goed voelen!

Jan Heering
Master Coach