

HULP

bij dissociatieve stoornis



Ga rustig zitten of liggen.

Stel je voor dat je in een bloem ligt. Heerlijk zoals je zelf zou willen. De blaadjes kunnen om je heen gevouwen worden als je dat prettig vindt. Je ligt daar in de beschutting.

Maak dan vanuit je kern contact met de stengel van de bloem. Door de stengel maak je contact met de aarde.

Eerst met de oppervlakte, dan zak je door de oppervlakte naar de bol van de bloem.

En vanuit die bol gaan allerlei kleine haarvaten weer verder de aarde in.

Voel het contact steeds steviger worden. De stengel kan dikker worden, of juist dunner als je dat prettiger vindt.

Je ligt heerlijk comfortabel in de bloem en je kunt veilig aarden.

Als het donker wordt (gevaar?) sluiten de bloemblaadjes om je heen. Er kan niemand bij je komen.

Voel dat je veilig bent. En houd contact met de aarde.

