

# Aarde visualisatie

## Visualisatie: Ontdek je superkracht!

### **Ga lekker zitten.**

Zet je voeten op de grond en wiebel even met je billen op de stoel. Voel hoe je zit en zet je voeten stevig naast elkaar.

### **Sluit je ogen.**

Voel hoe je voeten de grond raken. Stel je voor dat er kracht vanuit de grond via je voeten je hele lichaam binnenstroomt. Die kracht gaat door je benen, je buik, je rug, helemaal naar je schouders en je hoofd. Daarna gaat de kracht door je armen naar je handen.

### **Pingelen met klei.**

Houd je ogen dicht en leg je linkerhand op de klei. Geen probleem als je nu even niet weet wat je linker of je rechterhand is, straks wissel je toch. Beweeg je vingers zachtjes over de klei, alsof je ermee speelt. Nu mag je ook je duim gebruiken. Leg daarna je linkerhand naast de klei en leg je rechterhand op de klei. Pingel met je rechterhand op de klei. Leg je hand weer ernaast. Beide handen zijn nu van de klei af.

### **Voel je kracht.**

Leg nu een hand, maakt niet uit welke weer op de klei. Duw je hand stevig in de klei en voel jouw kracht in je hand. Stel je voor dat jouw kracht door je hand in de klei gaat. Jij hebt speciale krachten! Wat voor kracht voel je? Komt er een woord in je hoofd? Zie je misschien een beeld? Of voel je gewoon je kracht zonder woorden? Alles is goed!

### **Blijf nog even met je ogen dicht.**

Voel je kracht en blijf nog even rustig zitten. Als je klaar bent, mag je je ogen weer open doen.

### **Schrijf op!**

Heb je een kracht gevoeld of bedacht? Schrijf het op je werkblad bij AARDE, Jouw krachtwoord. Als je geen woord hebt, bedenk dan iets wat jij goed kan of wat je leuk vindt. Snij daarna de vorm van je hand uit de klei.