



DE BOOM EN HET BOS

Een luisterervaring om bij te kleuren

Deze audio is een rustige, gesproken luisterervaring die je begeleidt terwijl je een kleurplaat inkleurt. Luisteren, kleuren en verbeelden komen hierin op een natuurlijke manier samen. Het is een moment voor jezelf, waarin je op je eigen tempo kunt volgen wat zich aandient.

Waar is het voor bedoeld?

Door te luisteren en tegelijk te kleuren krijgen je handen iets rustigs te doen, terwijl je hoofd minder actief hoeft na te denken of te presteren. Je aandacht mag vrij bewegen tussen de stem, je hand, het papier, je adem en de geluiden om je heen. Zo ontstaat ruimte voor ontspanning, beelden en je eigen beleving.

Waarom een boom en een bos?

In het verhaal volg je een beek, wandel je door het bos en ontmoet je een oude boom. De boom is een beeld dat je op je eigen manier kunt beleven. Het verhaal laat onder andere zien dat:

- veel kracht onzichtbaar kan zijn, zoals wortels onder de grond;
- storm en verandering ruimte kunnen maken voor een nieuwe richting;
- groei haar eigen vorm en tempo heeft;
- een verhaal open mag blijven en verder kan groeien.

Wat jij hierin herkent, is persoonlijk. Je kunt een verbinding voelen met je eigen leven, vooral genieten van de beelden of eenvoudigweg rust ervaren. Iedere beleving is welkom.

Hoe gebruik je het?

- Kies een moment van ongeveer 25 minuten waarop je rustig kunt luisteren.
- Leg de kleurplaat en je kleurmateriaal klaar en begin bij het detail dat je aandacht trekt.
- Laat je aandacht gerust wisselen tussen luisteren, kleuren en wat je verder opmerkt.
- Je blijft wakker en kunt op ieder moment bewegen, pauzeren of stoppen.
- De kleurplaat mag op haar eigen tempo ontstaan; je kunt er later altijd op terugkomen.
- Je kunt de luisterervaring zo vaak gebruiken als prettig voelt.

*Er is geen goede of foute manier om te luisteren of te kleuren.
Laat het verhaal en de kleuren zich op jouw manier ontfouwen.*

*Lieve groet,
Anneke Kruit - Floria Hypnose*