

# Vreugde doorvoelen en geluk uitstralen

## 1. Overloop je hele dag:

Misschien heb je vandaag iets leuks meegemaakt  
iets waar je een klein beetje blij van werd

- Misschien iets kleins, zoals een glimlach van een persoon,
- een korte blik over een weiland met stralende zon,
- of iets wat iemand tegen je zei,
- de geur van je koffie bij het opstaan,
- het voelen van het water over je lichaam tijdens je douche,

Overloop zo eventjes de gebeurtenissen van je dag.

Of gewoon zitten en wachten tot er iets opkomt: “Wat waren zo de dingen waar je blij van werd?”.

- Een plek, kleuren, smaak,
- een geur,
- een aanraking,
- wensen of woorden van iemand
- of gedachten die opkwamen

En zo open zitten, ontvangend met die vraag.

## 2. En als er zoiets opkomt, kan je er eens helemaal induiken.

Blijf even bij dat gevoel, die sensatie.

**En doorvoel in je lichaam** hoe je je toen voelde.

Vraag aan je lichaam: laat me voelen hoe ik me toen voelde.

En voelen in je lichaam: “Waar voel ik die blijheid?”.

Is er iets in je lichaam dat je aandacht trekt? Iets waar je blijheid kan lokaliseren?

Het is ok als je nu iets anders dan vreugde voelt, volg je lichaam.

## 3. Adem dat gevoel in in je hart en straal geluk uit naar ...

Of het nu een leuk of een pijnlijk gevoel is, adem het helemaal in in je hart.

Je kan je hierbij een wit licht voorstellen: adem het helemaal in in je hart, het wordt er helemaal in opgezogen (zoals een stofzuiger)

Je hart gaat helemaal open en ontvangt dat gevoel

En bij een uitademing wordt dat gevoel getransformeerd naar pure blijheid

En dat adem je vanuit je hart uit als een wit licht naar de hele wereld,

iedereen die een blij gevoel kan gebruiken, inclusief jezelf

Adem in in je hart, welk gevoel dan ook, daar transformeert het en adem je die geluksgevoelens uit onder de vorm van wit licht en laat je helemaal verspreiden naar andere mensen en ook jezelf.