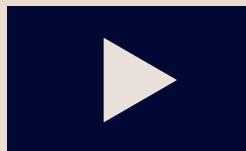


## Oefening Afsluiten voor gedoe van anderen

Deze oefening kun je gebruiken als je last hebt van negatieve energie in je omgeving. Bijvoorbeeld een slechte sfeer op het werk of omgevingsgeluiden waar je last van hebt. Je kunt deze oefening doen op het moment als je letterlijk in het gedoe zit, maar je kunt je ook voorstellen dat je in de situatie met gedoe zit, dan visualiseer je dat er zit. Als je dit regelmatig oefent, zul je merken dat je steeds beter wordt om je af te sluiten voor geluiden en energie uit je omgeving.

De oefening staat hieronder beschreven. Je kunt ook de begeleide visualisatie doen via de playknop hieronder:



### De oefening gaat als volgt:

1. Stel je zo levendig mogelijk voor dat je in het gedoe zit. Voel wat het met je doet. Wat voel je in je lijf? Wat zijn je gedachten? Voel hoe alles bij je binnenkomt. Voel goed zonder er iets aan te willen veranderen.
2. Stel je nu voor dat je een glazen stolp over jezelf heen zet, zo groot dat jij er helemaal in past. Je kunt nog steeds alles zien en horen (wel veel zachter), maar de effecten van wat je ziet, komen niet meer binnen. De energie van de anderen of de omgeving blijft buiten je glazen stolp.
3. Ervaar hoe het is om afgeschermd te zijn van het gedoe buiten de stolp. Wat voel je? Wat ervaar je in je lichaam? Blijf rustig doorademen.



4. Je kunt de stolp op elk gewenst moment weer afzetten, als je er weer aan toe bent contact te maken met datgene wat er om je heen gebeurt. Dit doe je door in gedachten de stolp weg te halen.

5. Weet dat je het stolpje altijd weer over je heen kunt zetten als je die behoefte ervaart. Hoe vaker je ermee oefent, hoe gemakkelijk en automatisch je je kunt afsluiten voor gedoe uit je omgeving.

Veel succes en plezier met de oefening.

**Wil je meer tips om dichter bij jezelf te blijven en meer op jezelf te vertrouwen. Bestel dan mijn boek Goed zoals je bent, de psychologie van zelfvertrouwen.**

**Bestel boek Goed zoals je bent**

### **Over Frederike Mewe**

Als psycholoog en buitencoach begeleid ik sinds 2000 vrouwen die een shift willen maken van zichzelf klein houden naar er volledig mogen zijn. Vrouwen die het gevoel hebben dat er meer uit henzelf en het leven te halen is en die blokkades willen opheffen zodat ze hun eigen pad kunnen kiezen. Ik help je weer terug te komen bij jezelf, milder voor jezelf te zijn en vanuit zachtheid en kracht leiding te nemen over je leven en keuzes te maken die voor jou kloppen.

Mijn boek Goed zoals je bent is verschenen op 22 maart en inmiddels al in de derde druk verkrijgbaar.

