

## **Ik accepteer al mijn woede onvoorwaardelijk oefening**

Doe je ogen maar even dicht en haal diep adem. Het is ok als je het spannend vindt, laat dat er maar zijn. Je bent veilig. Ik ga je door deze oefening heen leiden, en wat je vooral gaat voelen is warmte en tintelingen.

Woede is alleen maar energie, een sensatie. Je hoeft niet boos te zijn op iemand. Wat we gaan doen is het *gevoel* van woede volledig accepteren. Het beweegt door je lichaam heen en verdwijnt vanzelf weer.

Terwijl je rustig doorademt, zeg je in jezelf (je hoeft het niet hardop te doen): ik accepteer al mijn woede onvoorwaardelijk. Ik accepteer al mijn woede onvoorwaardelijk. Blijf dit tegen jezelf zeggen, terwijl ik doorpraat

Kijk rustig wat er gebeurt. Je hoeft niets te doen. Je hoeft niets te fixen, weg te krijgen. Hoe meer je het weg wil drukken of het ongemakkelijk voelt, hoe meer je zegt: ik accepteer al mijn woede onvoorwaardelijk.

En voel ook echt dat je het *onvoorwaardelijk* accepteert. Dat betekent dat het er helemaal mag zijn, precies zoals het is. Het mag er helemaal zijn, al die woede. Misschien voel je warmte, of tintelingen. Misschien voel je dat een deel van jou het weg wil drukken. Maar je kiest er voor om het onvoorwaardelijk te accepteren.

Dit is een sensatie die er mag zijn. Je lichaam kan dit perfect aan. Het is ervoor gemaakt om deze woede door je heen te laten bewegen. Deze woede helpt je, heelt je. Je mag het helemaal voelen.

Ik accepteer al mijn woede onvoorwaardelijk. Kom maar, laat die woede maar komen. De woede die ligt opgeslagen in je lichaam. Zelfs als je merkt dat je razend wordt: nog meer warmte, nog meer hitte, geef het maar ruimte. Als je merkt dat je spieren zich aanspannen: dat is helemaal ok. Probeer het niet weg te krijgen, laat je spieren maar aanspannen, je hoeft er verder niets mee te doen. Duik maar in het gevoel van die woede.

Ik accepteer al mijn woede onvoorwaardelijk. Je mag ontspannen in die woede, het er gewoon laten zijn en het helemaal de ruimte te geven.

Zonder veroordeling, zonder het weg te drukken.

Als je merkt dat je vooral de sensaties voelt, dat het misschien al wat wegebt, of dat je er in kunt ontspannen, gaan we een stapje verder. Als dat nog niet zo is, doe deze oefening dan nog een keer tot dit punt of oefen er zelf even mee.

Als het goed voelt gaan we nog meer woede accepteren. We gaan je jeugd door, en op elke leeftijd de woede accepteren die je daar onderdrukt hebt. Je hoeft helemaal geen herinneringen te hebben, de wijsheid van je lichaam doet zijn werk. Ik leid je er doorheen.

Ga in gedachten naar toen je een baby was, 0 jaar oud. Je hoeft geen herinneringen te hebben, geen beeld. Terwijl je denkt aan die leeftijd, 0 jaar oud, blijf tegen jezelf zeggen: ik accepteer al mijn woede onvoorwaardelijk. Alle frustratie die je hebt gevoeld als baby, omdat je niet snel genoeg eten kreeg. Omdat je ouders je niet begrepen. Je hoeft het je niet

te herinneren, de wijsheid van je lichaam weet het wel. Ik accepteer al mijn woede onvoorwaardelijk.

Blijf ervoor kiezen om al je woede onvoorwaardelijk te accepteren. Dan gaan we naar 1 jaar oud. Je leerde net lopen en misschien werd je woede hier al niet helemaal geaccepteerd. Ik accepteer al mijn woede onvoorwaardelijk. Twee jaar oud, de tijd van tantrums en woede aanvallen. Accepteer al die woede maar, die je toen onderdrukt hebt. Dat kleine lichaampje, dat zulke grote emoties had. Je hoeft nog steeds geen herinneringen te hebben. De wijsheid van je lichaam weet alles.

We gaan naar drie jaar oud. Ik accepteer al mijn woede onvoorwaardelijk.

Vier jaar oud, allemaal nieuwe indrukken op school. Ik accepteer al mijn woede onvoorwaardelijk. Laat het er maar helemaal zijn. Vijf jaar oud, ik accepteer al mijn woede onvoorwaardelijk. Zes jaar oud, ik accepteer al mijn woede onvoorwaardelijk. Zeven jaar oud, ze begonnen steeds meer van je te verwachten. Lief zijn, stil zijn. Ik accepteer AL mijn woede onvoorwaardelijk. Het mag er nog steeds helemaal zijn. Acht jaar oud, ik accepteer al mijn woede onvoorwaardelijk. Negen jaar oud. Tien jaar oud. Blijf het maar zeggen: ik accepteer al mijn woede onvoorwaardelijk. Als een soort mantra. 11 Jaar oud. 12 jaar oud, de puberteit begint en je emoties zijn weer heel heftig. Er wordt van je verwacht dat je ze onder controle hebt, maar dat is eigenlijk niet mogelijk. Je snapt niet wat er gebeurt, je bent in de war. Ik accepteer al mijn woede onvoorwaardelijk. 13 jaar oud, je moet je inhouden voor je gevoel, terwijl je het nodig hebt om die woede helemaal te laten gaan. Ik accepteer al mijn woede onvoorwaardelijk. 14, je maakt ruzie en je voelt je schuldig, maar je kan niet anders. Ik accepteer al mijn woede onvoorwaardelijk. Het mag er helemaal zijn, het is een heel normaal onderdeel van puber zijn. Niets om je schuldig om te voelen. 15, ik accepteer mijn woede onvoorwaardelijk. 16, ik accepteer al mijn woede onvoorwaardelijk. Je wordt groter en sterker, je ouders worden misschien banger voor je woede. Het mag er nog steeds helemaal zijn. Het zijn maar sensaties, voel ze maar helemaal. Je hoeft het niet meer in te houden of te onderdrukken. Ik accepteer al mijn woede onvoorwaardelijk. Zonder voorwaarden, zonder het te onderdrukken. 17, ik accepteer al mijn woede onvoorwaardelijk. 18, ik accepteer al mijn woede onvoorwaardelijk.

Al mijn woede mag er helemaal zijn. Ik mag me zo krachtig voelen. Laat er even zijn wat er nu is. Misschien moest je huilen. Misschien voelde je withete woede. Misschien voelde je ontspanning. Misschien voelde je een doorbraak. Misschien ben je nog steeds heel boos. Als dat laatste zo is, kun je even heel hard in een kussen schreeuwen, of op een kussen slaan, totdat je op bent. Totdat je niet meer kan.

Laat er even zijn wat er nu is, voel even na wat deze oefening heeft gedaan. Blijf de komende dagen zoveel mogelijk tegen jezelf zeggen: ik accepteer al mijn woede onvoorwaardelijk. Vooral ook op de momenten dat je angst voelt, en stress en spanning. Voel hoe het je ontspant, hoe het je lichaam vrijheid geeft, heelt.