

Geestkracht

Verbeeldingsoefeningen voor mensen met kanker of een andere chronische ziekte
dubbel CD

CD 1

1. Imaginatie van de goede plek
2. Helende imaginatie
3. De bron

CD 2

1. Imaginatie ter ondersteuning van chemotherapie
2. Imaginatie ter ondersteuning van bestraling
3. Imaginatie ter ondersteuning van een operatie
4. Imaginatie ter verlichting van pijn
5. Imaginatie voor herstel van het aangetaste lichaam

© Jan Taal
School voor Imaginatie
www.imaginatie.nl

In samenwerking met de stichting Kanker in Beeld
www.kankerinbeeld.nl

Kosten dubbel CD: € 20,-
De verzendkosten bedragen: € 2,50.

Bestellen

De dubbel CD Geestkracht is te bestellen door **€ 22,50** over te maken op **ING bank 258567** t.n.v. School voor Imaginatie, met de vermelding bij uw overboeking: **dubbel CD** en **uw naam en adres**.

Geestkracht

gebruik je innerlijke krachten

voor bij kanker en andere (chronische) ziekte

De verbeelding is een groot goed. Steeds meer blijkt dat de beelden die je hebt bij de verwerking van je ziekte – en wat daarna komt - je welbevinden aanzienlijk kunnen beïnvloeden. Door met de verbeeldingsoefeningen (imaginatie) op deze CD's aan de slag te gaan schakel je de rijkdom en kracht van je geest in. Om goed voor jezelf te zorgen.

In je brein zitten speciale hersencellen, 'spiegelneuronen', die de verbeelding 'vastleggen' (spiegelen) en nieuwe gedragspatronen maken. Met de verbeeldingsoefeningen geef je je brein nieuwe input en elke keer als je dat herhaalt ontwikkelen je hersens zich verder. Met behulp van je verbeelding kan je zodoende je weerbaarheid vergroten en je herstel bevorderen.

De beelden die je krijgt bij de oefeningen op deze CD's kunnen je op een bijzondere manier bij jezelf brengen. Innerlijke beelden geven toegang tot dieper gelegen bronnen in jezelf en daarmee tot inspiratie en zingeving.

Verbeeldingsoefeningen op de twee CD's

- ✓ Kies één van de oefeningen en luister ernaar. Doe dit zo ontspannen mogelijk. Zorg dat je niet gestoord wordt tijdens de oefening. Elke oefening begint met een ontspanning.
- ✓ Realiseer je dat in de verbeelding alles mogelijk is. De verbeelding is het domein van de creativiteit en van nieuwe, vrije mogelijkheden.
- ✓ Doe de oefeningen vooral op je eigen wijze. Volg de stem, maar ga vooral je eigen weg in je beeldenwereld.
- ✓ Mochten er veel emoties komen dan kun je altijd de oefening onderbreken en er wat over opschrijven.

Aan het einde van elke oefening volgen er enkele minuten stilte zodat je tijd hebt om de oefening in alle rust te beëindigen. Een zacht gong-geluid geeft aan dat weldra de volgende oefening begint. Het is dan tijd om de CD uit te zetten.

Na de oefening verdient het aanbeveling om aantekeningen te maken van wat je hebt beleefd en/of om een tekening te maken. Het delen met een begeleider en met een naaste die goed kan luisteren, is ook aan te bevelen.

De beelden die je krijgt hebben vaak een symbolische waarde die belangrijk voor je kan worden. Maar ga je beelden niet teveel analyseren. Het tekenen van je beelden is in het algemeen beter dan er te lang over gaan zitten nadenken.

Het tekenen (of een andere expressieve techniek) vergroot je contact met je innerlijke beelden en verstevigt de helende werking ervan. De bedoeling hiervan is dat je vanuit je beelden eenvoudige schetsjes of tekeningen maakt en dat liefst *zo vrij mogelijk*. Dus geen mooie tekeningen of kunst. Dat laatste is in geen geval de bedoeling.

CD 1

1. **Imaginatie van de goede plek** (14.59 min.)

In deze oefening ga je een goede, veilige plek verbeelden. Een plek in je innerlijke verbeelding waar je tot rust kunt komen en kunt bijtanken. Een ankerplek die helemaal jou toebehoort en waarnaar je regelmatig terug kunt gaan.

2. **Helende imaginatie** (17.40 min.)

In deze oefening wordt je eigen helende vermogen aangesproken en leer je dat te gebruiken.

3. **De bron** (22.00 min.)

Een imaginaire reis naar een waterbron in de bergen wordt in deze oefening ondernomen.

CD 2

1. **Imaginatie ter ondersteuning van chemotherapie** (11.10 min.)

Tijdens chemotherapie kan deze oefening goede ondersteuning bieden en je helpen goede beelden te vormen bij de gemokbehandeling, zodat deze zijn genezende werk (nog) beter kan doen.

2. **Imaginatie ter ondersteuning van bestraling** (9.20 min.)

Met de verbeelding je helpen om zo goed mogelijk de bestraling te ondergaan.

3. **Imaginatie ter ondersteuning van een operatie** (11.59 min.)

Als voorbereiding op een operatie kun je hiermee rust, een goed verloop van de operatie en wat die bewerkstelligt verbeelden.

4. **Imaginatie ter verlichting van pijn** (14.53 min.)

Met behulp van de verbeelding kan getracht worden pijn te verminderen. In deze oefening worden meerdere manieren daartoe beoefend.

5. **Liefdevolle zorg voor het aangetaste lichaam** (6.28 min.)

Begeleiding

De oefeningen doe je meestal op jezelf en soms in groepsverband. Zeker als je ermee begint is begeleiding van een deskundige verbeeldingsdoos-coach* of imaginatie-therapeut echter gewenst. De begeleider is immers getraind in imaginatie en weet hoe de verbeelding werkt. Zij of hij kan je helpen je weg met de oefeningen te vinden en verdere aanwijzingen geven.

Let op: als een oefening onverhoopt veel emoties losmaakt, ga dan schrijven en tekenen en deel je ervaringen met een persoon die je vertrouwt en je begeleider. Zijn de emoties erg heftig of belastend, neem dan in alle gevallen contact op met je begeleider.

* Voor de naam en het adres van een gecertificeerde verbeeldingsdoos-coach, zie het register: http://www.imaginatie.nl/documents/RegisterVerbeeldingsdooscoachesnamenadressen_000.pdf

Wil je meer informatie over hoe de verbeelding werkt en wat imaginatie is?
Lees dan het hoofdstuk *Verbeeldingsprocessen en de verwerking van kanker. Beeldende therapie en imaginatie* uit het boek *Kanker in Beeld 2003* van Carry Holzenspies en Jan Taal.
Om dit hoofdstuk met illustraties te downloaden ga naar:
<http://www.imaginatie.nl/artikelen/creativiteit.htm>

© Jan Taal, 2009, www.imaginatie.nl