Visualisatie toekomst

Ga goed zitten op je stoel. Zit recht en sluit je ogen. Probeer je te visualiseren hoe jouw toekomst eruitziet. Voel je voeten op de grond. Je handen op de tafel en luister goed naar je ademhaling. Adem even in door je neus en uit door je mond. Doe dit drie keer. Je houdt gedurende deze visualisatie je ogen dicht.

We leven nu in 2043. Je wordt wakker van je wekker die afgaat. Je drukt je wekker uit en rekt je uit. Je draait je om. Wie ligt er naast je? Ligt er wel iemand naast je of word je alleen wakker? Is het je partner? Hoe ziet hij of zij eruit? Welke kleur haar, ogen? Je staat langzaam op en opent de gordijnen en je kijkt naar buiten. Wat zie je? Een bruisende stad? Of juist de zee? Een groene weide? Een straat met spelende kinderen? Of woon je aan een drukke weg? Komt je deze plek bekend voor of is dit nieuw? Woon je in Nederland? Of in het buitenland? Je loopt naar de woonkamer. Hoe zien je meubels eruit? Welke kleuren zijn er in je huis? Heb je juist veel spullen hangen? Of juist heel weinig? Is het strak? Of juist knus en warm? Je maakt een ontbijt voor jezelf, omdat je zo naar werk gaat. Je stapt je huis uit en kijkt nog een keer achterom. Hoe woon je? Een rijtjeshuis? Vrijstaand? Wat is de kleur van je huis? Tijd om naar je werk te gaan. Wat heb je nodig voor je werk? Een uniform? Laptop? Een koffer? Je stapt in je auto. Wat voor auto heb je? Of ga je op de fiets naar werk? Of wandelend? Of misschien wel op een motor? Hoe ver is je werk van je huis? Werk je waar je woont of juist niet? Wat voor werk doe je?

Inmiddels heb je je werkdag erop zitten en is het tijd om ..? Wat ga je doen? Rijd je naar huis? Ga je met vrienden nu op stap? Ga je uiteten? Of bestel je thuis? Kook jij of je partner? Ga je een film kijken?

Het is laat… en je gaat douchen en richting bed. Je valt langzaam in slaap en wordt wakker en open je ogen in 3..2…1…