

### **Oefening: Two hearts beating as one**

Ga zitten of liggen in een comfortabele houding en adem een paar keer wat dieper in en uit terwijl je je lichaam ontspant.

Bekijk je buik en denk aan de baby daarin. Stel je het behaaglijk opgerolde, kleine roze, lichaam van je baby voor je. Van de tien kleine vingertjes en teentjes tot het unieke, ronde hoofdje. Stel je de zachte trekken van zijn of haar gezichtje voor. Kijk hoe het mondje opent en sluit, hoe de oogleden bewegen terwijl hij of zij slaapt en hoe hij of zij af en toe met een handje over zijn of haar gezichtje wrijft.

Focus je nu op je eigen ademhaling en hartslag. Je ademhaling wordt rustiger en dieper terwijl je lichaam zich meer en meer ontspant. Je voelt een natuurlijke stroom van ontspanning en kalmte door je lichaam zweven. Voel maar hoe je lichaam reageert op deze prachtige vertraagde comfortabele ademhaling. Adem rustig door en stel je voor dat je kindje zich op het ritme van je adem beweegt. En stel je nu maar voor dat jouw hartslag en de hartslag van je kindje kloppen in hetzelfde ritme en hoe goed deze diepe ademhaling en ontspanning zijn voor je baby.

Stel je nu het hartje van je baby voor. Kijk hoe het hartje klopt en voel hoe vastberaden je baby wil groeien. Voel even heel bewust hoe bijzonder en wonderbaarlijk dat kleine hartje is. Stel je nu voor dat het hartje gevuld is met een prachtig gouden licht. Een schitterend gouden licht vol pure energie dat het hartje vervuld met levenskracht. Stel je nu voor dat het hartje van je baby verbonden is met je eigen hart door een eeuwige pulserende en stralende stroom. Voel de golven van liefde, die tussen jou en je kindje over en weer gaan.

Kom nu langzaam terug naar het hier en nu. Je zult een wonderbaarlijk gevoel van warmte, vrede en behaaglijkheid voelen.