

# Veiligheid

Warmte,  
compassie voelen voor jezelf en anderen.

Geborgen voelen,  
het is fijn..

Echte verbinding,  
knusheid,  
gezien voelen.

Onvoorwaardelijke acceptatie van mezelf,  
de hardheid vervaagt.

Onbedreigd  
emoties kunnen delen, en dat is oké.

Klein mogen zijn,  
grenzeloze expansie,  
ik voel liefde.

Jezelf vergeven,  
gesteund en getroost voelen.

Ontspannen ruimte laten ontstaan  
om jezelf en het leven lief te hebben,  
het leven is mooi.

Alles mogen zijn:  
achter de wolken schijnt altijd de zon.

Ik ben goed genoeg,  
ik mag bestaan,  
geen oordelen,  
alles stroomt.

Mijn lichaam voelt fijn.

Rust.

Adem is er altijd,  
vanzelf...

*Daniëlle, Petra, Chrisjan, Hans, Anja | TSMT november 2021*