

# Focusing - in gesprek met je lijf *recept*

## Stap 1. Kies een startpunt

1. **Vraagt je lijf om je aandacht?** *Verdriet, boosheid, pijn, iets anders?*  
Ga naar de gewaarwording in je lijf en verwelkom het.  
In dien nodig: Waar voelt het nog OK in je lijf? *Aandachtsbalans?*
2. **Heb je een vraag aan je lijf?** *Over een uitdaging, een gebeurtenis?*
  - \* Spreek het uit en/of visualiseer het.
  - \* Waar resoneert je vraag in je lijf?
3. **Wil je met een eerdere 'Felt Sense' verder gaan?**
  - \* Gebruik de Felt Sense naam om de gewaarwording terug te voelen.
  - \* Ga dan naar stap 3.

Accepteer elke resonantie en verwelkom het met nieuwsgierigheid.

*Als je de gedachte of externe Trigger kent, gebruik dan Pain-to-Power.*

## Stap 2. Vind de Felt Sense benaming voor je gewaarwording

1. **Beschrijf** je lichamelijke gewaarwording zoals je een 'ding' beschrijft  
*Kleur vorm, grootte, materiaal, geluid, geur.*
  - \* Vermijd interpreterende namen voor deze gewaarwordingen, zoals *'angst', 'verdriet', 'pijn', 'verliefdheid'*
  - \* Geef je zelf ruimte om je emoties te uiten, wanneer nodig *door het trigger woord in je beschrijving te herhalen.*
2. **Check** of je Felt Sense klopt door de naam nog eens uit te spreken.
  - \* Bij een betere beschrijving wordt de gewaarwording sterker. Anders niet. *Je weet vanzelf wanneer je Felt Sense goed benoemd is.*

## Stap 3. Op weg naar de juiste interpretatie van je Felt Sense

Gebruik je Felt Sense als gids. Houd je daarom gefocust op de Felt Sense. Als die verdwijnt of verzwakt, gebruik zijn naam om die weer op te roepen.

**Optie 1: Met je Felt Sense in gesprek gaan.** Bijvoorbeeld met vragen als:

- \* Wat wil mijn Felt Sens mij vertellen?
- \* Wat maakt de Felt Sense zo ....., *sterk/vervelend?*
- \* Wat wil mijn Felt Sens van mij?  
Is er iets wat ik onder ogen zou moeten zien?  
*Iets wat ik eigenlijk niet zou willen weten of me voor schaam?*
- \* Welk besluit zou ik liever niet willen nemen?
- \* Welke 'oplossingsgerichte situatie' zou je Felt Sense willen zien?

**Optie 2: Andere manieren** om de Felt Sense zich te laten uitdrukken, bv

- \* Mediteren *Soms helpt het om de naam van de Felt Sense te herhalen.*
- \* Op de Felt Sense dansen
- \* Een zangklank aan je Felt Sense geven.