

Door emotielagen

[INSTRUCTIE: ELICITEER TOT JE BIJ EEN EMOTIE BENT, OF GEBRUIK DIT WANNEER EEN INTENSE EMOTIE AL AANWEZIG IS BIJ JE CLIËNT. JE VERTREKT VANUIT EEN EMOTIE, HET KAN ZIJN DAT JE EERSTE EEN SCAN DOET DOOR HET LICHAAM OM TE KIJKEN WELKE EMOTIES ER OP DIT MOMENT AANDACHT WILLEN.]

Welke emotie voel je?.....Welke intense, pijnlijke of angstige emotie is er?.....Wellicht ervaar je een korte flard van dit gevoel, dus richt je aandacht op je lichaam en wees met je gevoel goed bij je lichaam. .. Wat is de ware echte emotionele reactie? Voel diep in je lichaam,.....welke emotie wilde je liever niet voelen, vermijden.....?

Fluister deze hardopen als er meer emoties zijn, benoem ze dan allemaal. Alles wat zich aandient is welkom. Het hoeft geen exact of perfecte woord te zijn voor wat je voelt, gewoon het woord dat voor jou klopt is helemaal goed. Jij weet wat je bedoelt hiermee, welke energie erbij hoort. Fluister het maar hardop.....en neem waar in je lichaam waar je dit voelt. Kijk of je het alle ruimte kunt geven, alsof je als het ware het volledig met al jouw liefde kunt omarmen. Het mag er zijn.....Neem de tijd en geef het alle ruimte.....

Waar voel je dit in je lichaam, en blijf je openen hiervoor. Terwijl je het gevoel sterker laat worden vraag je aan jezelf, wat zit er onder dit gevoel, wat is er nog meer aanwezig? En voel hoe je je ontspant en je je voor dit gevoel opent, het als het ware uitnodigt, verwelkomt.....

Super/ heel goed

En ook dit gevoel geef je volledig de ruimte, en weer vraag je jezelf af, wat zit er onder dit gevoel, wat is er nog meer aanwezig.....en stel je open voor wat er onder dit gevoel ligt en ga daar naartoe.....wat opent zich hier, wat voel je?.....waar in je lichaam voel je dit?

[INSTRUCTIE: BLIJFT DIT HERHALEN, GEBRUIK UITNODIGENDE TERMEN DIE OPENEND ZIJN VOOR JE CLIËNT, HET MAG ZICH ONTVOUWEN. GA NET ZO LANG DOOR TOTDAT ER EEN LAAG IS DIE VOELT ALS BIJVOORBEELD RUST/ RUIMTE/ LEEGTE/ LIEFDE/'ENERGIE/ WARMTE/ ENZ . EN OOK DAAR VRAAG JE NOG WAT ER ONDER ZIT, JE GAAT ALS HET WARE NOG 2 OF 3 LAGEN DIEPER TOTDAT DE ANDER DE BRON, OP ZIJN/HAAR UNIEKE MANIER ERVAART. VEELAL WORDT DIT ZOWEL IN ALS BUITEN HET LICHAAM ERVAREN. LAAT DE ANDER DAN ZO'N 15 TOT 30 SECONDEN BLIJVEN, VAAK VOEL JE WEL AAN WANNEER HET ER IS.]