

# Focusing in 14 stappen

(Bron: Ann Weiser Cornell (1998) *“De kracht van focussen: luisteren naar je lijf kan je leven veranderen. Een praktische gids”*)

## Deel 1: contact maken met een gevoel in 7 stappen

### 1. Ga comfortabel zitten

### 2. Beslis waar je vandaag op wilt focussen

### 3. Ga na hoe het voelt in je lijf

- Voel in in de regio van de buik
- de borststreek
- de Hartstreek
- de hals
- Het hoofd

### 4. Zoom in op je lichamelijke sensaties:

- Toon interesse in alles wat zich aandient in je lijf (lichamelijke gewaarwording, emoties, atmosfeer).
- Je geeft dit veel tijd. Alsof je tegen een vriend zegt: *“Waar wil je het vandaag over hebben? En ik luister.”*. Blijf er met een vriendelijke niet-oordelende aandacht bij.

### 5. Je begroet *het* van dichtbij:

- *“Hallo, ik weet dat je er bent”*.
- Je laat het er zijn en geeft het veel ruimte.

### 6. Je beschrijft hoe het voelt van moment tot moment

- Welke woorden komen er bovendrijven
- Misschien komt er een zin, een beeld, een gebaar, een geluid

### 7. Resoneren: klopt dit handvat met hoe het voelt in mijn lijf.

## Deel 2: Luister naar je gevoel in 7 stappen

### 1. We houden het gevoel gezelschap

- zonder haast, zonder onze eigen plannen op te leggen. Enkel zijn, zonder er iets mee te doen, het ruimte geven.

## **2. We gaan erbij zitten**

- alsof we bij een vriend zitten om een gesprek te voeren
- We gaan niet in het gevoel zitten, maar erbij
- met nieuwsgierigheid en respect
- zonder verwachtingen
- onbevangen zoals een baby
- alsof het een schuw dier is dat we niet willen weggagen
- We winnen zijn vertrouwen, door er vriendelijk voorzichtig, aandacht bij te gaan zitten.

## **3. We gaan na hoe dat 'iets' zich voelt vanuit *zijn* standpunt**

- Misschien voel je iets van zijn stemming
- Misschien komen er woorden, beelden, een herinnering
- Aanschouw vriendelijk en nieuwsgierig wat er komt, blijf erbij aanwezig
- We geven het veel ruimte en warme vriendelijkheid

## **4. We stellen vragen**

- *"Ik vraag het wat het zo ... maakt"*
- *"Ik vraag het wat het nodig heeft"*
- *"Wat voor iets in mijn leven brengt dit gevoel in mij teweeg?"*
- *"Wat vind je dat ik zou moeten weten?"*

## **5. Ik ga na of het goed is zo dadelijk op te houden**

- Misschien is er nog iets dat het gevoel je wil vertellen?
- Overloop nog eens wat er in deze sessie zoal is bovengekomen
- Herneem nog even de voornaamste veranderingen die zich hebben voorgedaan.

## **6. Beloof dat je nog terugkomt om te luisteren naar je lichaam**

## **7. Bedank je lijf voor alles wat er gekomen is.**