

Oefenblaadje: Contact maken met de *felt sense*

Stap 1: Gronden en ruimte maken in jezelf

1. Gronden via je lichaam: breng je aandacht bij je lichaam:
 - Armen, benen, buikstreek, hartstreek, keelstreek, het hoofd
2. Ga na wat er je momenteel allemaal bezig houdt.
 - Wat is er momenteel in je leven belangrijk?
 - Ga het rijtje af en parkeer ze één voor één

Stap 2: Mijn aandacht openen en contact maken met een *felt sense*

- Kies een onderwerp of een lijfelijk gevoel om op te focussen.
- Voel in je lijf of je het ergens kan voelen.
- Als er gedachten opkomen: merk ze op en parkeer ze opzij. Keer terug naar wat je voelt in je lichaam met betrekking tot je gekozen onderwerp.
- Voeling krijgen met een onduidelijk vaag gevoel.

Stap 3: Vanuit contact met de *felt sense*: zoek een handvat (een woord, beeld, gebaar, symbool dat dit gevoel kan weergeven):

- Blijf bij het lijfelijke gevoel.
- Laat vanuit dat gevoel een woord opborrelen.
- Merk op als je in je hoofd kruipt en gaat nadenken en parkeer dit, keer terug naar je *felt sense*.
- Geef er woorden aan, beschrijf hoe het voelt tot je een woord vindt dat er precies bij past.

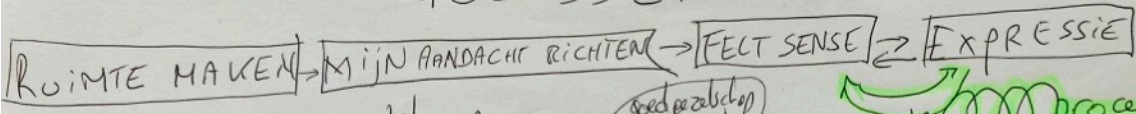
Stap 4: Resoneren

- Kijk of je woord of beeld of gebaar of symbool past bij het gevoel in je lichaam
 - met een houding van niet-weten, open staan voor wat er misschien komt.
- Ga na of ze bij elkaar passen, beweeg tussen je handvat en de *felt sense*.
- Kijk of je gevoel reageert op dat woord, of het klopt, of het gevoel of het woord verandert. Laat dit gebeuren tot het klopt. Neem er de tijd voor om dit af te toetsen.
- Ontvang de veranderingen in gevoel of woord, op een vriendelijke manier.

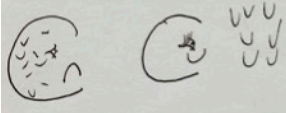
Blijf van moment tot moment in contact met je lijfelijke gevoel, dat is het belangrijkste van deze oefening.

- Zonder verloren te lopen in gedachten, interpretaties, analyseren, oplossen.
- Geef je *felt sense* de ruimte om te bewegen, zonder jouw agenda van je goed willen voelen.

FOCUSSEN



proces



Wederomte
maken
"er zijn"
gronding
= voorwaarde v
Focussen

stil w
mild
vriendelijk
open
interesse
zocht
nieuwsgierig
met tijd
wachten zonder
verwachten

goed gezelschap
uitnodigend

vaag gevoel
zonder woorden
Beleving
Belijving
impliciet
lijfelijk unb.



Handvet
→ Beeld, woord
duidelijk
expliciet

- geen toevoegingen
- oordelen
 - "2"
 - reageren
 - wegduwen
 - samenrollen
 - oplossen
 - verwachten
 - doelstellingen
 - advies
 - verklaring
 - evaluatie

