

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):

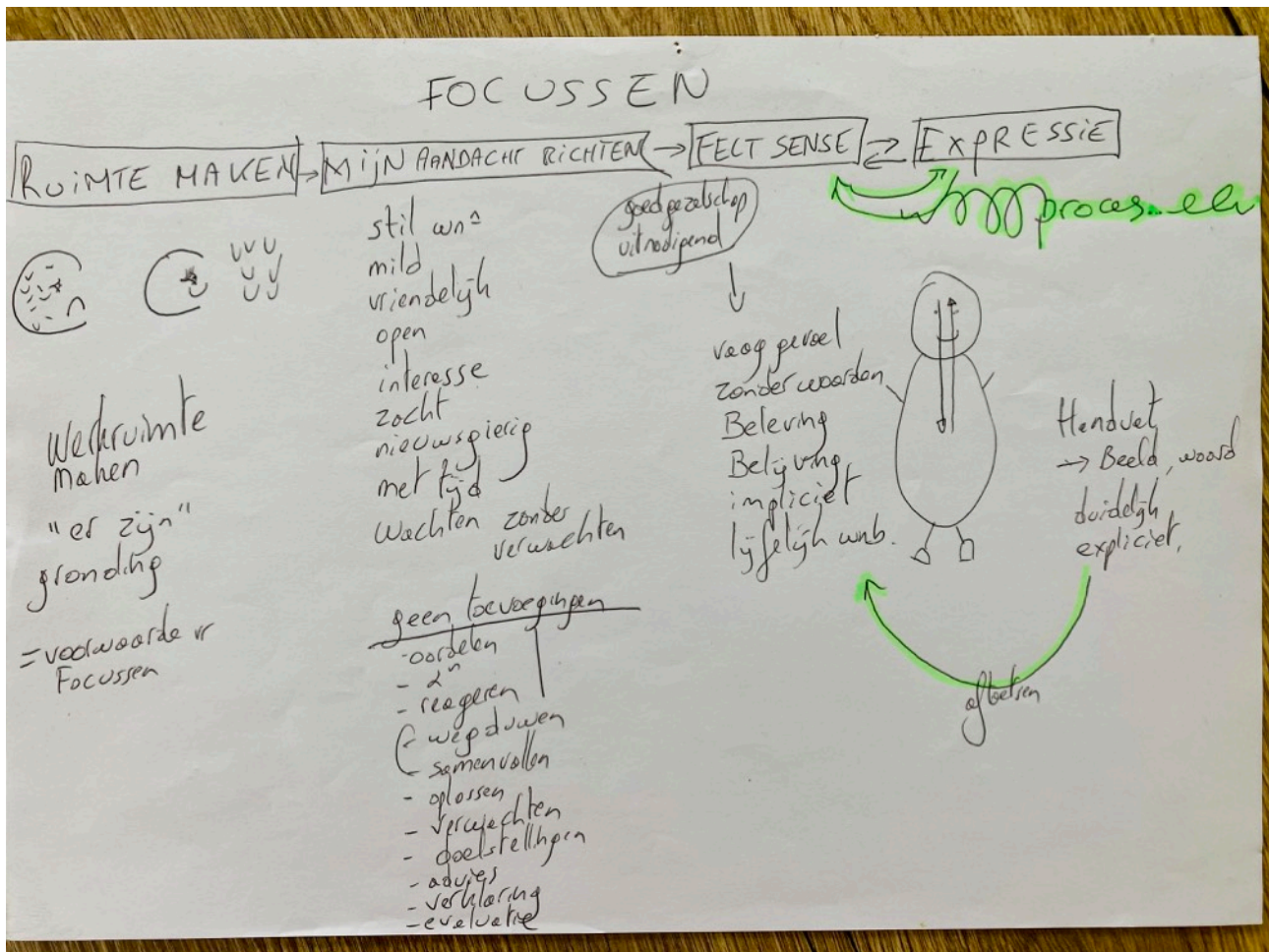
- Blijf bij het lijfelijke gevoel.
- Laat vanuit dat gevoel een woord opborrelen.
- Merk op als je in je hoofd kruipt en gaat nadenken en parkeer dit, keer terug naar je *felt sense*.
- Geef er woorden aan, beschrijf hoe het voelt tot je een woord vindt dat er precies bij past.

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.



Stap 5: Vragen stellen aan de felt sense

- We stellen de vraag aan de *felt sense* terwijl we in contact blijven met het lijfelijke gevoel. We gaan er dus niet over nadenken!
- Voel na het stellen van de vraag terug in op het gevoel in je lijf.
- Je wacht af bij het lijfelijke gevoel blijvende, van moment tot moment, zonder te verwachten.
- Als het gevoel beweegt, dan is dit ok en blijf je ook daar met je aandacht bij, zonder toevoegingen. Als je dit gedaan hebt, ook al komt er geen antwoord, dan was dit toch een heel waardevolle focusing.

Vragen die je kan stellen:

- "Wat maakt het zo ...?" (vul hier je handvat in dat je daarnet tijdens stap 4 resoneren gevonden hebt)
- "Wat heb je momenteel nodig?"
- "Wat vind je dat ik zou moeten weten?"
- "Laat me voelen hoe het voelt als alles OK zou zijn, als ik dat probleem niet zou hebben."

- Ga vooral niet in je hoofd zitten. Als er geen antwoord komt, zoek dan de *felt sense* opnieuw op en stel de vraag opnieuw (zonder verwachtingen). Geef de *felt sense* milde aandacht en veel tijd.
- Als er een antwoord komt, voel dan even of dit een verandering geeft aan je *felt sense*.

Stap 6: Ontvangen

- Wat er ook komt: ontvang dat dan op een vriendelijke manier, in contact blijvende met je lijfelijke gevoel.
- Beloof je lijf om nog eens terug te keren om te luisteren hoe je erbij zit.