

Ann Weiser Cornell en Barbara McGavin, Korte samenvatting van het focusproces

1 Naar binnen gaan

- Neem de tijd om je aandacht in je lichaam te brengen.
- Voel wat stromend, levendig voelt en erken wat niet zo voelt.
- Breng je aandacht in het middengedeelte van je lichaam.
- Voel wat nu je aandacht wil of nodig het uit.
- Wacht totdat zich iets aandient.

2 Contact maken

- Begin te beschrijven wat in je lichaam is.
- Ga na of je woorden kloppen met hoe het voelt in je lijf.
- Erken wat daar is gewoon zoals het is.
- Ga na hoe het graag wil dat je erbij bent.
- Zeg er 'Hallo, ik weet dat je er bent' tegen = begroet het.

3 Contact verdiepen

- Ga erbij zitten, houd 'het' gezelschap vanuit open interesse.
- Doe dit zonder te oordelen of een doel te hebben.
- Voel in je lichaam waar 'het' is en hoe 'het' zich voelt.
- Laat symbolen/typeringen opkomen en ga na of die passen.
- Voel in je lijf; ga resoneren en bijstellen.
- Ga na hoe 'het' zich voelt vanuit zijn standpunt.
- Vraag 'het': 'Wat maakt het zo...?' (emotie-woord).
- Laat 'het' weten dat je 'het' voelt/hoort/ziet.
- Nodig 'het' uit om je te laten weten wat het wil dat er gebeurt.

4 Naar buiten komen

- Geef het tijd en merk dat wat vastzat begint te verschuiven.
- Voel of er nog iets wil komen voordat je stopt.
- Ontvang en ervaar wat er veranderd is.
- Laat 'het' weten dat je bereid bent om terug te komen.
- Bedank alles wat er gekomen is.
- Neem de tijd om met je aandacht weer naar buiten te gaan.
- Breng gevoelens van grotere levendigheid mee, als die er zijn.