



Lia Zagers

FOCUSING is Mindfulness Plus

Je lichaam weet meer over jou dan wat je rationeel kan bedenken of bevatten.
Het laat je, vaak nog vaag en woordeloos, impliciet aanvoelen hoe iets echt voor jou is.

Focusing begint bij Mindfulness: even stoppen, stil worden en de tijd nemen om zonder oordeel of analyse, je aandacht te richten op wat je lichaam voelt.

Focusing is ook *meer*. Het is je lijfelijk aanvoelen *de kans geven om zich te verduidelijken* en *je iets nieuws te brengen* wat je voorheen nog niet had kunnen bedenken of sturen.

Focusing brengt verandering teweeg die *van binnen in jou* komt en die daarom ook echt voor jou klopt en bij jou past.

Focusing geeft je meer levenskwaliteit. Het maakt je vrijer en meer ontspannen.

Ontstaan

De grondlegger van Focusing is Eugene Gendlin, hoogleraar aan de universiteit van Chicago . In de jaren '60 deed Gendlin onderzoek in psychotherapie naar het verschil tussen mensen die evolueerden en zij die niet vooruitgingen. Hij stelde vast dat mensen die veranderden eerder aftastend en zoekend spraken en zich meer lieten leiden door hun lijfelijk aanvoelen van iets (hun *Felt Sense*). Ze waren in staat om als het ware na te denken met hun hele lichaam. Op deze basis ontwikkelde Gendlin een methode van 6 stappen waarmee mensen dit soort aandacht kunnen ontwikkelen. Hij noemde deze methode *Focusing*. Ondertussen wordt Focusing wereldwijd uitgedragen en kent het vele toepassingsgebieden.

Focusing in een notendop

- Stil worden en ruimte maken
- Je aandacht richten naar je lijfelijk aanvoelen
- Open en zuiver waarnemend luisteren naar je lijfelijk gevoel
- Er bij blijven en het uitnodigen om zich meer te open en te verduidelijking
- Verandering ontwikkelen van binnenuit.

Meer info en trainingen in Focusing op www.innerfocus.be
www.focussenvlaanderen.be
www.focusing.org

Inspirerende boeken

Eugene Gendlin: *Focussen*. De Toorts
Ann Weiser Cornell, *De kracht van Focussen*. De Toorts
Erna Debruijn, *Focussen. De kracht van Innerlijk luisteren*. Lannoo
Mia Leysen: *Tijd voor de ziel* en *Leven vanuit Liefde*. Lannoo



Lia Zagers