

Stappen

1. Thema

doorvragen tot een ja

2. Felt-sense

hallo
wat gebeurt er
beschrijf de sensatie
spiegelen

3. Handvat (ingang)

beeld, zinnetje, woord, kleur, gebaar, geluid

4. Resoneren

heen en weer tot het past

5. Vragen

wat heeft het nodig
wat is er met dat <handvat>
hoe kan er meer frisse lucht bijkomen
hoe zou jij je voelen als het er niet was

6. Bodily (holistic) shift

inzicht, opluchting
even wennen of genieten

7. Essentie

is er een essentie
kun je de ervaring beschrijven

8. Ervaren als

kun jij jezelf ervaren *als* <essentie>

9. Absolute vraag

wat kent dit
kun jij jezelf ervaren *als* Kennendheid of Bewustzijn

10. Afsluiten

wat wil je meenemen uit de sessie en kun je je lichaam bedanken

