



### **Wil je...**

- Meer balans en bezieling in je leven.
- Inzicht in wat je onbewust drijft.
- Je kwaliteiten en talenten beter benutten.
- Beter naar jezelf leren luisteren.
- Innerlijke blokkades opheffen.
- Eindelijk iets doen met je creativiteit.
- Of... anderen helpen om zichzelf te helpen?

### **Leer Focusing!**

Focusing is een bewezen effectieve zelfhulpmethode uit de psychologie en oorspronkelijk een natuurlijke vaardigheid die we helaas vaak zijn kwijtgeraakt: **we zitten te veel in ons hoofd.**

**Bij Focusing leer je** stapsgewijs contact maken met wat onbewust bij je speelt. Je lijf is je belangrijkste coach in dit proces: altijd op maat en altijd bij de hand. Focusing is door vrijwel iedereen (opnieuw) te leren en toe te passen.

*Focusing leert je luisteren naar je  
lijf als het nog fluistert,  
voordat het moet gaan  
schreeuwen.*

*Ann Weiser Cornell, focusingtrainer*



## **Je lijf als coach**

...iets op je lever hebben  
...een last die van je schouders valt  
...een brok in je keel voelen

Bekende uitdrukkingen die verwijzen naar ons lijf als bron van informatie over wat onbewust speelt. Focusing leren, is opnieuw contact leren maken met deze eigen innerlijke bron van informatie.

Door Focusing krijg je inzicht in je onbewuste drijfveren, gevoelens, behoeften en intenties. Hoewel niet altijd makkelijk, geeft dit uiteindelijk opluchting, ruimte, rust en duidelijkheid.

Regelmatig focussen verbetert de communicatie naar jezelf en naar anderen. Je gaat andere keuzes maken. Verandering van binnenuit in je eigen maat en tempo.

Focusing brengt je heel dicht bij wie je echt bent en wat je echt wilt.

## Toepassing

Focusing leer je voor jezelf: als je bepaalde fysieke, emotionele of mentale klachten ervaart of vanuit een wens om je persoonlijk verder te ontwikkelen.

Focusing leer je ook als je anderen wilt helpen zichzelf te helpen. Als je voor de klas staat bijvoorbeeld, of in je (aankomende) beroepspraktijk als begeleider of behandelaar van volwassenen of kinderen.

## Focusing leren

Focusing leer je in individuele sessies met een begeleider en/of door het volgen van workshops en trainingen.

In Nederland en Vlaanderen zijn een groot aantal professionele aanbieders actief. Zij combineren hun aanbod vaak met een praktijk als therapeut, trainer, coach of counselor.

*Het lichaam wil voortdurend de oorspronkelijke manier van leven terugvinden.*

*Eugene Gendlin (1926-2017), grondlegger van Focusing*

Regelmatig worden er (vaak gratis) introductiewerkshops aangeboden. In september is er een jaarlijks terugkerende landelijke actie.



Voor meer informatie en het landelijke aanbod:



Jouw aanbieder in de regio

Veranderen door innerlijke aandacht