acceptatie van een moeilijk gevoel

1. Concrete angst: Vraag de cliënt stil te staan bij een angstig gevoel, bijvoorbeeld naar aanleiding van iets wat de client vertelt over een angstig moment, waarin experientiele vermijding de overhand nam.

Advies: Zorg voor een rustig tempo van spreken in de oefening, pauzeer.

Vraag de cliënt het gevoel terug te halen (als de cliënt dat moeilijk vindt, geef instructies om zich de situatie waarin dat gevoel optrad, voor de geest te halen, zoom in op details van die situatie, tot het gevoel voelbaar wordt).

1. Waar in je lichaam?/plek: Vraag de cliënt om het in zijn/haar lichaam te voelen, waar het zit, de contouren.
2. Maak een beeld v.d. angst: Vraag de cliënt het voor zich neer te zetten, als een object, een beeld waar je naar kunt kijken.

Laat de cliënt het een vorm geven, een kleur en andere fysieke eigenschappen.

*Vraag de cliënt zich voor te stellen dat hij/zij een arm op zijn of haar been laat rusten (als de cliënt zit) met een geopende hand (palm naar boven).*

1. Zet het op je hand en houdt ‘t vast: Vraag de cliënt om de angst (of ander moeilijk gevoel) in zijn/haar hand te nemen en het daar te laten rusten. Zet het beeld in je hand en hou het vast. “Er hoeft niets gedaan te worden, laat het gevoel er gewoon zijn, laat het simpelweg rusten in je hand. Hou het vast en bekijk het met een nieuwsgierige, open blik. Je kunt het nu van alle kanten bekijken.”
2. Plaats je hand op je hart: Vraag de cliënt om zijn/haar hand langzaam naar zijn/haar hart te brengen en het hier even te laten.
3. Maak ruimte voor dit beeld in je hart: Vraag de cliënt om een beetje ruimte voor dit beeld in zijn/haar hart te maken, (neem de angst (het gevoel) in je op). En sta hier vanaf nu af en toe bij stil.

Nabespreking (en nu op weg...):

1. Hoeveel bepaalt angst (dit gevoel) jouw leven? Angst zorgt er vaak voor dat we aan de veilige kant blijven... Is dat wat je wilt?
2. Als angst (het gevoel) níet de baas over jou zou zijn, wat zou je dan doen? Ga je dit doen?

Afronden.