

Wil je meer **invloed** op je **stressklachten/jezelf**?

- Waarom word ik vaak wakker in de nacht?
- Wanneer stoppen die (kritische) gedachten/piekeren?
- Hoe kan ik minder aan mezelf twijfelen?
- Wat wil die fysieke spanning zeggen?



Of ben je (hoog)gevoelig en wil je dit leren hanteren?

“Focussen” als tool bij stress

Focussing is een **ervaringsgerichte** methodiek waardoor een **natuurlijk proces** in werking wordt gezet. Via een 6-tal logische stappen ga je de **samenwerking tussen je lichaam en je denken** bewust aan. Er ontstaat een **veilige ruimte** in jezelf. Door deze manier van aandacht ontstaat er een **dieper weten** en kan er **verandering** (shift) optreden.

Deze methodiek, uitgewerkt door Gendlin E., is gebaseerd op het proces van cliënten bij succesvolle therapieën.

De effecten hiervan zijn:



- beter contact met jezelf
- **gemakkelijker** uit negatieve emoties/gevoelens stappen (shift)
- meer contact met de **wijsheid** in jezelf
- betere **verbinding** met je lichaam
- **duidelijk weten** van je volgende stappen (moving forward energy)

Indirect effect: **meer zelfzorg** en **meer authenticiteit, meer geluk & levensvreugde**

Het aanleren van focussen gebeurt in 4 niveaus van telkens 2 dagen. Je kan elk niveau afzonderlijk volgen.

Vragen: Sofie Stiers - sofiestiers@ylia.be – 0496/645.113 – www.ylia.be
creatief- & psychotherapeute, loopbaancoach & trainer, focustrainer

Je kan **gratis kennismaken** met focussen, **online** en/of te **Everberg**.

Informatie vind je op de website:

www.ylia.be/focussen.html

1^e volgende opleiding focussen niveau 1: donderdag 10 en 17 juni 2021 (live)