



Nieuwsbrief Focussen Leuven Oktober 2016

De kracht van pauze

Ik word wakker uit een rare droom. Ik luister naar een cliënt. Ik lees mijn mails en mijn oog valt op enkele vriendelijke woorden van een collega. Er is een vriendin op bezoek en we hebben een levendig gesprek. De ganse dag door ga je van de ene in de andere situatie.

Focussen begint met pauzeren. Een pauze houdt in dat je stopt met wat je aan het doen bent, even stoppen met van de ene activiteit in de andere rollen, even ophouden met op automatische piloot leven.

Er is een pauze nodig om aandachtig te kunnen gaan luisteren naar je innerlijke ervaringsstroom. Je lichaam heeft die tijd nodig om zich een gevoelde zin te laten vormen. Een gevoelde zin is hoe je lichaam die situatie draagt, hoe jij die situatie ervaart.

Ik neem de tijd om even dat rare gevoel over mijn droom op te merken en geef er even aandacht aan. Tijdens het gesprek met mijn cliënt toets ik in mijn lichaam hoe ik het gesprek ervaar. Na het lezen van die vriendelijke mail neem ik even tijd om die vriendelijke woorden tot me door te laten dringen. Tijdens het gesprek met een vriendin pauzeer ik even om te voelen of wat ik aan het zeggen ben wel klopt, of dat alles is of dat er nog meer is.

Mary Hendricks, echtgenote van Eugene Gendlin noemde het de [revolutionaire pauze](#). In Ecuador werken William Hernandez en Soti Grafanaki aan hun "[Pause Movement](#)". Ze geven workshops in scholen, dorpen, bedrijven,... en willen zoveel mogelijk mensen laten kennismaken met de kracht van pauze.

Misschien kan jij ook af en toe een pauze nemen, even stoppen met van hot naar her hollen en tijd nemen om te ervaren hoe het hier en nu is met jou vanbinnen en daar even met je aandacht bij verwijlen.

Je kan inschrijven voor mijn workshops:

- Voor wie minstens een focuscursus niveau 3 gevolgd heeft:
[Focuscursus niveau 4](#) op woensdag 9/11/16, 16/11/16, 23/11/16, 30/11/16 en 7/12/16 van 19.30-22.00u
- Voor wie minstens een focuscursus niveau 1 gevolgd heeft:
[Workshopreeks focussen en creativiteit](#) op vrijdag 25/11/16, 10/03/17 en 12/05/17 van 10.00-16.30u. Je kan inschrijven voor 1, 2 of 3 dagen.

- Voor wie minstens een focuscursus niveau 1 gevolgd heeft:
[Open focusavonden](#) op woensdag 22/02/17 en 3/05/17 van 20.00-22.00u
- Voor iedereen met interesse in schrijven:
[Workshop schrijven en focussen](#) op vrijdag 19/05/17 van 10.00-16.30u

Uiteraard kan je ook nog steeds bij mij terecht voor individuele psychotherapie, supervisie en opleiding tot focustrainer en –therapeut.

Heb je een vraag i.v.m. focussen? Laat het me weten en ik help je zo goed mogelijk verder.

Warme groeten,

Tine

--

Tine Swyngedouw

Psychologe-psychotherapeute

Focuscoördinator voor kinderen en volwassenen

Meugenslaan 13

3010 Kessel-Lo

0484/23.73.42

tine.swyngedouw@gmail.com

www.focussenvlaanderen.be

Voel je vrij om deze nieuwsbrief te delen met mensen die ook interesse hebben in focussen.

Wens je deze nieuwsbrief niet meer te ontvangen, dan kan je eenvoudig uitschrijven door mij te mailen.