



## Nieuwsbrief Focussen Leuven November 2016

### Focussen op E

Focussen is een pauze nemen en met je aandacht naar je lichaam gaan en daar stilstaan bij je lichamelijk gevoelde ervaring. Hoe ervaar jij die situatie in je lichaam? Hoe draagt je lichaam dit probleem waar je mee worstelt? Je maakt contact met je ervaringsstroom en je innerlijk weten daarin.

Onze taal is doorspekt met verwijzingen naar dit lichamelijk ervaren: *Op je tanden bijten. Er ligt iets op je maag of op je lever. Een krop in de keel hebben. Je buik vol hebben van iets. Het grijpt je naar de keel. Het hart op de tong hebben.*

Toen ik op zoek ging naar een passende naam voor mijn **website en Facebookpagina** wou ik dat er in hebben: dat het gaat om focussen op hoe jij je leven ervaart. Eugene Gendlin beschrijft in zijn artikel "[A small, still voice](#)" hoe "experiential focusing" een basisingrediënt is voor persoonlijke groei.

Ik ben blij te kunnen delen dat op maandag 14 november het Nederlandstalige luik van mijn website [www.EFocusing.be](http://www.EFocusing.be) gelanceerd is: focussen op je ervaringsstroom. Ga eens een kijkje nemen en laat me weten wat je ervan vindt. Later verschijnt het Engelstalige luik: focusing on your experiencing.

Ik wil iedereen die benieuwd is naar focussen van harte uitnodigen op mijn Nederlandstalige online workshop "[Experientieel creatief werken](#)" op zaterdag 3/12/16 van 16u tot 18u georganiseerd door The International Focusing Institute (TIFI) in hun nieuwe **Focusing Highlights International Series**. Het TIFI wil voortaan ook workshops aanbieden in andere talen dan alleen het Engels en wil zo ook niet-Engelstaligen nauwer betrekken bij de internationale focusfamilie.

Je kan inschrijven voor [mijn workshops](#):

- 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.EFocusing.be](http://www.EFocusing.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.