

- Zoek een thema: wat zit je dwars?

**- Analyse 1:
Metavragen:**

A) Het lijden: Hoe lijd je?	B) De trigger: Door wat lijd je?
<ul style="list-style-type: none"> • Wat gebeurt er in je lichaam? <ul style="list-style-type: none"> ○ Pijn? ○ Spanning? ○ Drukkend gevoel? ○ Anders? • Welke emoties zijn aanwezig? <ul style="list-style-type: none"> ○ Angst, woede, schaamte, verdriet, walging? ○ Anders? • Welke gedachten heb je erbij? <ul style="list-style-type: none"> ○ Over jezelf? ○ Over ander? ○ Over het leven? • Wat is de score op de schaal van 0 – 10 over deze ervaring, emotie en gedachten? <p>(0 betekent geen belasting, 10 betekent zeer belastend.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Wat neem je waar? Waar in de ruimte? <ul style="list-style-type: none"> ○ Links, rechts? ○ Voor/achter je? ○ Boven/onder je? ○ Om je heen/in je? ○ Hoe ver weg? • Hoe weet je dat het er is? • Wat zie je? <ul style="list-style-type: none"> ○ Persoon, voorwerp, situatie? ○ Kleur, grootte, beweging? • Wat hoor je? <ul style="list-style-type: none"> ○ Stemmen, geluiden, muziek? ○ Hoe luid is het? Zacht? Hard? • Wat voel je in je ruimte? <ul style="list-style-type: none"> ○ Warm/koud? ○ Druk? ○ Andere sensaties?

- Naam1: Geef een 'naam' of een 'etiket' aan de trigger, die je waarneemt in de ruimte of in je lijf.

- De drie zinnen

1. Ik neem al mijn energie die vastzit in dit/deze(naam) terug naar de juiste plaats in mijzelf.
2. Ik verwijder alle energie die niet van mij is met betrekking tot dit/deze(naam) uit al mijn cellen, uit heel mijn lichaam en uit heel mijn persoonlijke ruimte en stuur die energie naar de plaats waar ze werkelijk thuis hoort.
3. Ik neem al mijn energie die vastzit in al mijn reacties op dit/deze (naam) terug naar de juiste plaats in mijzelf.

- Analyse 2:

A: hoe zijn de ervaringen, emoties en gedachten veranderd? Hoe groot is de belasting van deze ervaringen, emoties en gedachten **nu** op een schaal van 0 -----10?

B: Wat is er in je persoonlijke ruimte veranderd? Is er nog een waarneming?

- zien, horen, voelen, ruiken proeven?

Zo ja, Naam 2:

Klopt de naam nog voor hetgeen je waarneemt? Is er een betere of andere naam?

Wanneer je tevreden bent met het eindresultaat dan ga je naar Future Pacing. Anders ga je terug naar de metavragen, nu met betrekking tot naam 2.

Future Pacing

- Wanneer je je voorstelt dat je in de toekomst weer in contact komt met deze of een dergelijke situatie, hoe ziet de situatie er dan uit?
- Wat is er veranderd? Wat ervaar ik in mijn lichaam? Wat merk ik aan emoties? Welke gedachten? Hoe ga ik met de nieuwe situatie om? Hoe is score op de schaal van 0 ----- 10 nu?
- Als de belasting nul is zeg je **zin 4:** Ik stem al mijn systemen af op dit nieuwe bewustzijn.