

Logosynthese® Werkblad

ANALYSE 1

Activeer het thema/het huidige probleem: *Wat is het thema? Wat zit je dwars?*

Metavraag A - Reacties: Hoe <i>lijdt</i> je? Belastende emoties, lichamelijke sensaties, gedachten?	Metavraag B - Trigger: <i>Wat is de trigger van het lijden?</i> Waarnemingen van persoon, object, situatie, overtuiging
<ul style="list-style-type: none">• Emoties: bijv. angst, woede, wanhoop, schaamte, verdriet, minachting, walging• Lichamelijke sensaties: bijv. pijn, spanning, kramp, hitte, druk (in de nek/buik/hoofd/elders), spanning in de schouders, veranderingen in je ademhaling• Gedachten: bijv. over jou, over je gedrag, over anderen, over het leven? <p>Hoe hoog is de belasting op een schaal 0 - 10?</p>	<ul style="list-style-type: none">• Het vinden van de trigger:<ul style="list-style-type: none">- <i>Als iets of iemand zou leiden tot deze reacties, wat of wie zou dat zijn? Persoon, Object, Situatie, Overtuiging?</i>- <i>Wat/wie neem je waar? - Als de trigger hier in de kamer zou zijn, waar zou die dan zijn? Voor, achter, links, rechts, boven, onder, hoe ver weg?</i>• Waarneming van de trigger:<ul style="list-style-type: none">- <i>Hoe weet je dat de trigger er is?</i>- <i>VAKOG: Wat zie, hoor je, voel je op je huid/in je persoonlijke ruimte, ruik je, proef je?</i><i>Bijvoorbeeld kleur, grootte, beweging, stemmen, geluiden, klanken, muziek etc.</i>

VERWERKING

- **Het spreken van de 3 Logosynthese zinnen - Verwerkingspauze**
 - *Ik neem al mijn energie die vastzit in (deze trigger) terug naar de juiste plaats in mezelf.*
 - *Ik verwijder alle energie die niet bij mij hoort met betrekking tot (deze trigger) uit al mijn cellen, uit heel mijn lichaam en uit heel mijn persoonlijke ruimte en stuur deze energie naar de plaats waar ze werkelijk thuishoort.*
 - *Ik neem al mijn energie die vastzit in al mijn reacties op (deze trigger) terug naar de juiste plaats in mezelf.*

ANALYSE 2

- Wat is er nu? Wat gebeurt er?
- **Metavraag B:** Hoe is het met de *trigger*? Wat is er veranderd aan de *trigger*?
- **Drink water**
- **Metavraag A:** Welke emoties, lichamelijke gewaarwordingen, gedachten zijn er nu met betrekking tot de *trigger*?
- **Hoe hoog is de belasting nu op een op schaal van 0 - 10?**
- **a) Als er nog belasting is:** Herhaal het proces met een nieuw aspect van het thema en bijbehorende trigger
- **b) Als de tijd om is:** Proces beëindigen
- Optie: Als het past in het proces, en de belasting is 0 ("*alles is goed*"), **pas dan zin 4 toe:**
Ik stem al mijn systemen af op dit nieuwe bewustzijn.

VOORUITBLIK (FUTURE PACING) - AFRONDING

- **Integratie:** Stel je voor dat je weer in contact komt met de *trigger*: Wat is er nu? Wat zijn je reacties nu? Emoties, lichamelijke gewaarwordingen, gedachten, gedrag?