



## Zelfsessie Brainmanagement

### Inleiding

Neem even de tijd voor jezelf en ga op een plek zitten waar het rustig is. Het liefst met je benen omhoog.

Neem nu de situatie waarin je emotioneel geraakt bent of je je hebt gestoord op emotioneel overdreven wijze voor je. Associeer je weer met die situatie, ga er als het ware in.

### Methode in 5 stappen:

1. GEBEURTENIS. Waar ben ik, wat is mijn "perspectief".
2. MOMENT. Op welk moment word ik emotioneel of emotioneel geraakt.
3. DETAIL. Welk detail doet het meest pijn of stoort me het meest, bijv. een blik uit de ogen, een beweging met de hand of een bepaalde zin of expliciet een woord enz...
4. VOELEN EN KIJKEN. Ik focus me nu op mijn gevoel bij het detail, waar voel ik het in mijn lijf? Ik voel wat ik voel. Wat is het ergste in deze situatie? Wat raakt je het meest?

Waar ken ik dit gevoel van... komt er nog een ander plaatje die er bij past?  
Vergelijk dan de betrokken plaatjes en kijk of er connecties zijn, voel dit. Herhaal nog een (paar) keer 1 t/m 4!!

(Je laat dan steeds de fysiologie (je lichamenlijk/ emotionele reacties) komen, je herhaalt de "film" net zolang tot je geen fysiologie meer ervaart/ voelt. (Je ruimt nu werkelijk op!)

5. Neem een plaatje voor je van een plek waar je je fijn voelt, geniet en ontspannen ben. Neem alle zintuigelijke aspecten helemaal in je op.