

Zelf aan de slag met Heart Practice-oefeningen

Bijlage: Voorbeelden van vragen

Geschreven door Ans Tros

1.

Wat is de kern van het gevoel of de lastige situatie - op dit moment?

Hou twee à drie minuten aan om het verhaal te vertellen.

Geef vervolgens het verhaal of het gevoel een titel.

2.

Nu ga je het thema fysieke eigenschappen geven op basis van je intuïtie. Dit hoeft dus niet logisch te zijn. Blijf gewoon voelen en observeren – losgekoppeld van elk oordeel of idee.

Mogelijke vragen zijn nu:

- **Locatie** - Waar in je lichaam is het gelokaliseerd? Verplaats je handen naar deze plek.
- **Uiterlijk** - Hoe ziet het eruit? Welk beeld komt er in je op? Wat voor kleur heeft het? Heeft het een vorm?
- **Grootte** - Hoe groot is het? Als het water kan bevatten, hoeveel water zou het dan vast kunnen houden?
- **Gewicht** - Als je het kon wegen, hoeveel zou het dan wegen?
- **Temperatuur** - Wat is de temperatuur? (Heet, warm, lauw, koud?)
- **Klank / Frequentie** - Is er een geluid, klank of frequentie waarmee je het object of de energie associeert? Omschrijf of maak het geluid.
- **Geur** - Is er een geur waarmee je het object of de energie associeert? Omschrijf de geur.
- **Structuur** - Is het ruw, zacht, vast, vloeibaar of gasachtig? Omschrijf de structuur.
- **Beweging** - Beweegt het? Omschrijf de beweging?

3.

Op een zeker moment zal het object of de energie gaan bewegen – of er zal weerstand zijn.

Op dat moment kun je de volgende vragen stellen:

- **Verwelkomen** - Kun je de energie voor één moment helemaal verwelkomen? Laat het me weten wanneer je dat hebt gedaan.
- **Positieve intentie** - Meestal is er een positieve intentie, bijvoorbeeld een beschermingsmechanisme. Vraag het object of de energie naar de positieve intentie.
- **Bedanken** - Is er iets waarvoor je deze energie kunt bedanken?
- **Emotie** - Is er een emotie mee verbonden? Welke?
- **Gedachten** - Is er een gedachte mee verbonden? Welke?
- **Boodschap** - Heeft het object of de energie een boodschap voor je?
- **Symbool** - Is er een symbool dat je associeert met de energie?
- **Behoeft**e - Is er iets dat het object of de energie nodig heeft of wil hebben? Geef het.

4.

Blijf continu het object of de energie observeren door gebruik te maken van de vragen - totdat het object of de energie begint te veranderen. Het kan bijvoorbeeld kleiner worden, gaan bewegen of van kleur veranderen.

Vraag op dit moment of de ander de energie nog nodig heeft – of dat hij deze wil loslaten of integreren. En laat dit vervolgens gebeuren.

5.

Ga tot slot terug naar de situatie waarmee jullie begonnen en benoem deze door de titel te benoemen. Laat degene ervaren of de energie rondom de lastige situatie geheel is opgelost. Als dit zo is, zal hij of zij een fysiek gevoel van lichtheid en ruimte ervaren.

Het kan voorkomen dat er een diepere laag naar de oppervlakte is gekomen. Wanneer dat het geval is, kun je ervoor kiezen om opnieuw met deel 2 te starten en de cyclus te herhalen.

Je kunt ook stoppen en vertellen dat het oké is dat er nog losse eindjes zijn, dat die zich zullen oplossen of dat je er op een ander moment mee verder gaat.