

klein zonnig kind

perfectionist

boze puber

de goeierd

psychosynthese en subpersonen en het zelf

*een manier van kijken naar
gedrag en mogelijkheden*

inhoud



voorwoord	3
psychosynthese	4
een transpersoonlijke psychologie.....	4
het ei van assagioli	5
de onbewuste gebieden.....	5
zelf, hoger zelf en subpersonen.....	5
subpersonen en het zelf	6
het zelf.....	6
subpersonen.....	6
sturing.....	6
de zuivere wil	8
de verwrongen wil	9
wie heeft de leiding?.....	9
de wil in handen van subpersonen.....	9
centrum maken	10
zelfbewustzijn.....	10
waarom subpersonen ?	11
het is een model.....	11
subpersonen zijn herkenbaar.....	11
subpersonen zijn duidelijk en concreet.....	11
het bevordert verantwoordelijkheid.....	11
het bevordert acceptatie.....	11
synthese.....	11
werken met subpersonen	12
wanneer niet.....	12
wanneer wel.....	12
de disidentificatie-oefening	13

voorwoord

over deze handout



*“Ja, luister,
zo ben ik nou
eenmaal !”*

*“Eigenlijk had ik
anders willen
reageren, maar dit
ging vanzelf.”*

*“Een oude vos
verleert niet snel
zijn streken.”*

*“Dan lijkt het wel of
de auto-piloot het
van me
overneemt.”*

www.stress-counseling.nl

In dit boekje, aangeboden door De Gooijer Training & Coaching (Eindhoven) vind je informatie over Psychosynthese, met name over de *subpersonen* en het *zelf*. Het gaat uit van het model dat Assagioli heeft opgesteld om de menselijke psyche te verklaren. Psychosynthese biedt ermee een werkmethode die zeer behulpzaam kan zijn bij coaching, training en counseling. Bijvoorbeeld op het gebied van begeleiding bij stress- en burnout, coaching bij autoriteitsconflicten, training assertiviteit.

Psychosynthese biedt werkmodellen voor spirituele, transpersoonlijke ontwikkeling, maar dat is buiten het kader van deze handout.

Werken met subpersonen is een krachtige methode en we raden af dit op de bonnefooi te doen. Het doel van deze handout is niet om mensen ertoe op te leiden, maar om algemene informatie te geven. Het hoort bij de gelijknamige workshop die als doel heeft mensen kennis te laten maken met de mogelijkheden van psychosynthese en van het subpersonenwerk.

Als je jouw vaardigheden hierin wil vergroten, raden we je aan er gericht mee aan het werk te gaan. Het is niet aan ons te vertellen wat je wel en niet mag. Maar ons inziens maakt het doorlezen van een handout en het volgen van een enkele korte workshop je niet tot een counselor die voluit aan de gang kan met subpersonen. Zo je wilt, kan je je hierin verder bekwamen door een gerichte opleiding of workshops.

Deze handout is slechts een eenvoudige inleiding. Wil je verder met psychosynthese kennismaken, lees dan:

Roberto Assagioli, *Over de Wil*, ISBN 90 6325 186 6
Roberto Assagioli, *Psychosynthese*, ISBN 90 6325 194 7

Waar we in deze handout spreken van *hij* en *hem*, kan net zo goed *zij* en *haar* worden gelezen.

psychosynthese

wat is psychosynthese en waarom krijg ik daar geen antwoord op?



een transpersoonlijke psychologie

Roberto Assagioli, een Italiaanse psychiater ontwikkelde Psychosynthese o.a. als model voor menselijk gedrag. Hij was tijdgenoot van Freud en Jung en is bij beiden in de leer geweest. Psychosynthese is een transpersoonlijke psychologie. In de literatuur wordt transpersoonlijke psychologie in verband gebracht met o.a. Maslow, Assagioli en Wilber.

Er is een ontwikkeling van de psychologie door de tijd te zien waarbij de aandacht verschuift van het **onderbewuste** (de “analyse”) via **zelfbewustzijn** (humanistische psychologie) naar het **bovenbewuste** (transpersoonlijke psychologie). Vaak zie je een -ons inziens onzinnige- strijd wat de juiste school is. Het zijn niet anders dan modellen: ze bieden alle dan ook slechts beperkt zicht op de werkelijkheid, wat zij ook moge zijn! Elk van de modellen heeft een eigen zeggingskracht afhankelijk van het doel waartoe het wordt ingezet.

Vroeger bestond er een scherpe **scheiding tussen wetenschap en religie** in de psychologie, maar die is met de komst van de transpersoonlijke psychologie minder geworden. Ook hier weer veel onenigheid en vele “ware scholen”. Je kunt erover twisten of spiritualiteit wel of niet in de psychologie thuishoort, maar het is goed te bedenken dat spiritualiteit in ieder geval wel bij de aard van de menselijke psyche lijkt te behoren en dus het bestuderen waard is. Transpersoonlijke psychologie doet dit. Met de afname van de invloed van de gevestigde kerken in de westerse wereld is de aandacht voor, en de ontwikkeling van de transpersoonlijke psychologie toegenomen. Overigens ook voor de meer neurologisch gerichte invalshoeken die spirituele ervaringen toewijzen aan de chemie.

Behaviorisme ontkent het innerlijke leven van de mens: de mens als denkende machine. Psychoanalyse erkent een innerlijk, vooral overgeleverd aan het verleden. Humanistische psychologie kijkt naar de innerlijkheid die er nu is (gestalt is daar erg sterk in). Transpersoonlijke psychologie voegt daar een spirituele dimensie aan toe. Meditatie en afstemming op een hogere dimensie, deels binnen en deels buiten de persoon, kan zo tot een hoger niveau van bewustzijn leiden. Assagioli haalde een deel van zijn ideeën bij Jung en voegde daar invloeden aan toe vanuit joodse, hindoeïstische achtergronden en de christelijke mystiek. Hij was geboeid door de spirituele mogelijkheden van de mens en zijn psychologie straalt een positieve en opgewekte sfeer uit. Het werd vervolgens door veel mensen opgepikt en verder ingekleurd, zodat er vele varianten zijn. Het is **geen vaststaande methode**. Ieder heeft zo een eigen invalshoek.

Er is daarom moeilijk een antwoord te geven op de vraag wat psychosynthese precies is.

het ei van assagioli

*een eenvoudig model:
je bent een ei...*



In psychosynthese is het “Ei” met daarin de hieronder weergegeven aspecten van de menselijke psyche een veel voorkomend model.

de onbewuste gebieden

In het **middelste onbewuste** (MO) liggen alle indrukken die je makkelijk voor de geest kan halen. Het **veld van bewustzijn** is dat deel van het MO waar op dit moment jouw aandacht is gericht. In het **lager onbewuste** (LO) liggen alle lichamelijke functies en het verdrongen psychisch materiaal. Het heeft veel weg van het onderbewuste van Freud.

Tegenover het LO staat het **hogere onbewuste** (HO) waarin (spirituele) vermogens liggen waarvan je vaak nog geen weet, alleen maar misschien een vaag vermoeden hebt.

Buiten het ei, de persoon ligt, geheel naar Jung, het **collectieve onbewuste** (CO).

Alle lijnen zijn gestippeld om aan te geven dat de gebieden elkaar onderling beïnvloeden.

zelf, hoger zelf en subpersonen

In het MO is het **centrum**, het “*zelf*”. Dat is het *centrum van zuiver bewustzijn en wil*, je wereldlijke “ik”. Dat centrum is de afspiegeling in het hier-en-nu van het **Hoger Zelf** ook wel “*Zelf*”, dat in verbinding staat met het *zelf* binnen de persoon, en met de spirituele dimensie buiten de persoon. Het *Hoger Zelf* is je *spirituele Ik* en is alleen met het innerlijk oog zichtbaar. Het *Zelf* is ego-loos. Rondom het centrum bevinden zich **subpersonen**. Dat zijn de rollen die je speelt, hoe je naar buiten treedt. Subpersonen zijn zowel verbonden met het HO (mogelijkheden) en het LO (verdrongen energieën).

Wie heeft het heft in handen, het centrum of de subpersonen? Ideaal is wanneer het *zelf* geïnspireerd door het *Zelf* de keuzes maakt en in uitvoering de subpersonen aanstuurt.

subpersonen en het zelf

wie heeft het heft
in handen



het zelf

Het *zelf* is de afspiegeling in het hier-en-nu van je Hoger Zelf, je werkelijke spirituele ik en het wordt gezien als het centrum van waaruit je kan waarnemen, kiezen en handelen. Dit *zelf* wordt dan ook wel “centrum van zuiver zelfbewustzijn, zuivere wil en stilte” genoemd. Dit *zelf* is *niet* wat in sommige andere modellen het ego wordt genoemd.

subpersonen

Het *zelf* op zich kan niet veel. Het heeft geen “handen en voeten”. Voor het dagelijkse functioneren maakt het *zelf* gebruik van subpersonen. **Subpersonen zijn rollen** die je al gaande het leven jezelf hebt eigen gemaakt. Vergelijk het met rollen die je speelt, innerlijke toneelspelers; of zie het als de muzikanten van jouw handelen. Subpersonen zijn verbonden met het HO, de mogelijkheden die je hebt, en het LO, dat wat je vergat maar wat er wel is. **Subpersonen zijn geen archetypische beelden**, maar kunnen wel met het collectieve onbewuste verbonden zijn.

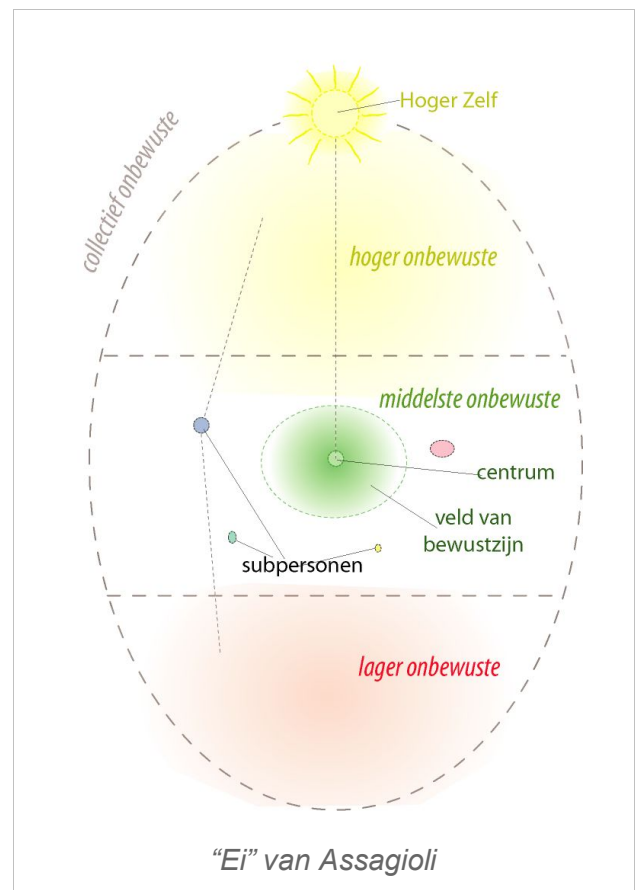
Ieder mens heeft veel van die subpersonen. We zien vaak varianten op Klein Kind (zowel pos. als ook neg.), Perfectionist, Drammer, Streng, Lanterfanter, Ridder, Professional, Opstandige Puber, Monnik, Levensgenieter, ...

Al die subpersonen hebben een **eigen gedachtenpatroon, emoties, gedrag, houding**. Je kan ze dan ook vaak herkennen, omdat mensen -jij ook- in verschillende situaties zich geheel anders gedragen. Er zijn dan subpersonen aan het werk.

sturing

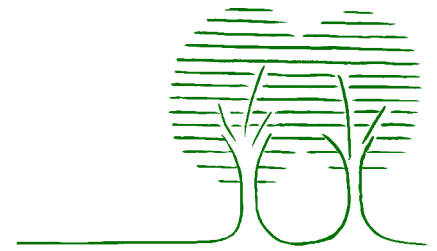
Het *zelf* is nauw verbonden aan de zuivere wil. Het *zelf* is idealiter het uitgangspunt van waaruit je je keuzes maakt, van waaruit je je leven bestuurt. Daarbij kan het *zelf* zich afstemmen op het Hoger Zelf en zo hogere doelen nastreven. Als je de **subpersonen als muzikanten** ziet, dan kan je het *zelf* als de **dirigent** zien en de partituur als leidraad voor het levensdoel.

Een ander veel gebruikt beeld is een gesloten **koets** (lichaam) met daarin de **reiziger** (het *Hoger Zelf*, heeft weet van het doel van het leven). Op de bok zit de **koetsier** (het *zelf*) die met de **leidsels** (de wil) de **paarden** (subpersonen, emoties, ...) bestuurt.



de zuivere wil

*het sturend mechanisme in
het menselijk handelen*



De Gooijer Training & Coaching

De wil is een van de psychologische functies van het centrum. De wil wordt ook wel “**het sturend mechanisme in het menselijk handelen**” genoemd. Dat is een duidelijk definitie, want de wil heeft van alles te maken met **intentie** en **sturen**. Voor het werkelijk uitvoeren van wat je wilt zijn middelen nodig die niet zelf tot de wil behoren, bijvoorbeeld kennis, overzicht, kracht, geld, medewerkers, ... Met de wil stuur je, geef je richting, maak je keuzes.

Sterke wil is die wil die je bij moeilijkheden toch doet volharden in je keuze; heeft met zelfdiscipline te maken, het kunnen overwinnen van frustraties. Enkele kenmerkende kwaliteiten: Kracht, doorzettingsvermogen, moed, discipline, geduld, ...

Kundige wil: Als de sterke wil de wil van de spieren is, dan is de kundige wil de **wil van het verstand**. De kundige wil stuurt en laveert tussen de klippen van het onmogelijke door, doordat het verstand en kundigheid, inzet. Daarmee kunnen moeilijke klussen toch met weinig moeite worden geklaard. Kundige wil zorgt ervoor dat je spaarzaam met je energie omgaat, en dat je op tijd begint en op tijd rust neemt. Dat je jezelf goed voorbereid.

Goede wil: Waren de eerste wilsoorten vooral gericht op het bereiken van het doel, de goede wil heeft te maken met **de keuze van het doel**. De goede wil is **de wil van het hart**. Het is het willen van het goede en hij is onmisbaar om gelukkig te kunnen zijn. Het neemt jezelf en anderen serieus. Goede wil richt zich meer op mensen dan op dingen.

Transpersoonlijke wil is de wil van het *Hoger Zelf*. Het heeft te maken met “Uw wil geschiede”. Als je keuzes en handelen zijn afgestemd op de transpersoonlijke wil, ervaar je dat je leven zin heeft. Dingen gaan als vanzelf en kosten minder persoonlijke moeite, hoewel je er misschien wel moe van wordt in de gewone zin van het woord.

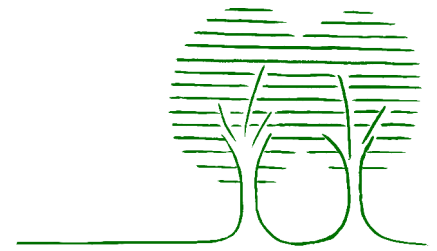
De transpersoonlijke wil heeft veel kwaliteiten, w.o. inspiratie, intuïtie, licht, helderheid.

Universele wil is de wil van het grote geheel, zowel in het grote als ook in het kleine. Net als bij de transpersoonlijke wil, is het niet mogelijk (langdurig) tegen de universele wil in te gaan en toch een vol, gelukkig leven te leiden.

De transpersoonlijke en universele wil zijn kenmerkend voor de transpersoonlijke aspecten van psychosynthese. Het heeft veel te maken met zingeving en raakt zo aan de logotherapie van Frankl. Aandacht voor deze twee wilsoorten en voor het HO kan veel baat hebben voor cliënten in een existentiële crisis.

de verwrongen wil

wanneer de wil in handen
van subpersonen komt



De Gooijer Training & Coaching

wie heeft de leiding?

Jij hebt de leiding, maar het is na het lezen van het vorige niet meer helemaal duidelijk wie “jij” is. Want in het orkest van het leven springt er vaak een muzikant op de plaats van de dirigent. Als een paukenist het overneemt, blijft er van het muziekstuk niet veel meer over. En dat muziekstuk heeft alles te maken met het doel van jouw leven.

de wil in handen van subpersonen

Zodra een subpersoon op de plaats van het *zelf* zit, is het niet meer het *zelf* dat de keuzes maakt, maar de subpersoon. En zoals de verschillende wilsoorten van het *zelf* zuiver, vrij zijn, zijn die van de *subpersonen* vaak **verwrongen en onvrij**, gebonden aan het onbewuste.

Te veel aan, of een “fout idee” van **sterke wil** kan leiden tot lompe doordrammerigheid. Dat heet **harde wil**. Harde wil is een karikatuur van de sterke wil en doet afbreuk aan jezelf en je omgeving. Hij is vaak gerelateerd aan subpersonen zoals de *perfectionist*, *drammer*, etc. Harde wil kenmerkt zich door het over je grenzen gaan, uitputting en jaagt jezelf en anderen tegen je in het harnas. Te weinig **sterke wil** kan leiden tot **willoosheid**. Daarbij ga je juist elke uitdaging, iedere mogelijke frustratie of probleem uit de weg. Willoosheid is gerelateerd aan subpersonen als *zeurpiet*, *kwaad nonchalant jongetje of meisje*, *de luiwammes*, *slachtoffer*, ...

De vervormde **kundige wil** zou je de **sluwe wil** kunnen noemen. Die neemt het niet nauw met de waarheid en draait alle kanten in. Ook deze hoort niet tot het centrum, maar bij subpersonen, zoals de *sluwe vos*, *manipulator*, *politicus*.

Vervormde **goede wil** vind je bij een *kwezel*, een *softie*. Weer een subpersoon! Je ziet dit bij iemand die wel de goede wil heeft ontwikkeld, maar niet de sterke wil.

Subpersonen op de zetel van het *zelf* en met een verwrongen wil in handen maken vaak verkeerde keuzes: Conflicten escaleren, je kan geen nee zeggen, je bent verslaafd aan, je manipuleert de ander en jezelf...

Veel subpersonen zijn “gehaakt aan voor hen kernmerkende situaties. Dit heeft meestal te maken met ingesleten verdedigingsmechanismes. Zodra zo’n situatie zich voordoet speelt de betreffende subpersoon op en probeert hij het heft in handen te krijgen. Het is zaak dit te herkennen, bewust te maken en contact met het centrum steviger te maken. Daarbij is moed en wil nodig en die zal je dan vaak moeten oefenen.

centrum maken

*wees de dirigent van het orkest
van je subpersonen*



Je kan het beeldend voor je zien: Iedere keer als er weer ruzie in het orkest is geweest en de dirigent zijn dirigeerstokje heeft verloren, kan deze weer naar voren stappen, de muzikanten tot orde roepen en zijn plaats weer innemen. Daarvoor is overtuigingskracht nodig (kundige wil, weten hoe je dat moet doen) en vastberadenheid (sterke wil). Want subpersonen geven niet zomaar de verkregen invloed op. Een heuse innerlijke machtsstrijd.

Maar vooral is er een **waakzaam en zuiver zelfbewustzijn** nodig. Subpersonen zien door een gekleurde en troebele bril. Alleen het *zelf* kan zuiver waarnemen. Een psychologische wet hierin is:

- Je *wordt bepaald* door alles waarmee je jezelf identificeert (= *passief*)
- *Jij bepaalt* datgene waarvan je jezelf disidentificeert (= *actief*)

zelfbewustzijn

Centrum maken, dat wil zeggen het *zelf* de centrale plek in laten nemen, is een **wilsbesluit**^{*)}. Er is veel wil voor nodig, want subpersonen zullen tegenstribbelen en zand in de ogen strooien. Ze gedragen zich als ouderwetse duveltjes. Om tot het besluit te komen is een duidelijk inzicht in de situatie nodig; en waakzaamheid. Dat alles vergt kracht en oefening.

De sleutel is zelfbewustzijn, je eigen subpersonen kennen, weten hoe ze zich gedragen wanneer ze opspelen en weten wat ze nodig hebben, te kort komen. Wees bedacht op die situaties waarvan je weet dat jouw subpersonen er aan gehaakt zitten. Een ander punt is om je eigen subpersonen niet af te wijzen. Het *zelf* wijst niet af, maar kiest en stuurt.

Met aandacht uit de subpersonen stappen en in het centrum plaatsnemen heet **disidentificeren** en **affirmeren**. hiervoor bestaan oefeningen waarvan we er later eentje behandelen.

In het algemeen vergt het disidentificeren en het maken van een stevig en zuiver centrum veel oefening, maar het betaalt terug doordat je je leven makkelijker sturing en zin kan geven, evenwicht en energie. Het leidt makkelijker tot **spiritualiteit**, want (in het model !) is spiritualiteit voor een groot deel het maken/zijn/ervaren van verbinding tussen het *zelf* en het *Zelf* en de verbinding van het *zelf* met de inhouden van het HO.

^{*)} De term „centrum maken” doet vermoeden dat het *zelf* er niet altijd is, maar dat is niet zo. Het *zelf* is er altijd, alleen hebben vaak subpersonen het heft in handen gekregen en kan het lijken dat er geen *zelf* is

waarom subpersonen ?

*wat kunnen we hiermee
nu allemaal doen?*



het is een model

Ten eerste, het hele concept is slechts een model. Uiteindelijk ben je een mens en niet een centrum met subpersonen. Maar de manier van kijken naar afzonderlijke vormen van gedrag en de daarbij horende gevoelens en gedachten geeft de mogelijkheid om verandering aan te brengen in vastgeroeste patronen. Wat maakt het zo'n effectieve werkmethode?

subpersonen zijn herkenbaar

Te eerste is het concept van subpersonen heel herkenbaar en spreekt tot de verbeelding. Vooral als het uitgelegd wordt in de vorm van toneelspelers en rollen. Het centrum is daarin de regisseur.

subpersonen zijn duidelijk en concreet

Door te denken in subpersonen zijn bepaalde zijnstoestanden heel plastisch te omschrijven. Het dwingt tot concreet maken. Alleen al het concreet maken en het benoemen van subpersonen heeft een heilzaam effect. Mensen krijgen meer zicht op hun functioneren.

het bevordert verantwoordelijkheid

Werken met subpersonen bevordert de eigen verantwoordelijkheid. Het legt haar neer waar het hoort: Bij het *zelf*, de persoon zelf. Het legt nadruk op het versterken van het centrum, het maken van juiste keuzes en het juist aansturen van de subpersonen.

het bevordert acceptatie

Als je goed met subpersonen aan het werk bent, wijs je ze niet af! Ze mogen er zijn, sterker nog, als ze aan het licht komen blijkt dat ze alle zowel positieve als ook negatieve kanten van jezelf in zich hebben. Een weinig bedreigende manier om je eigen onvolkomenheden onder ogen te zien.

synthese

Als je de subpersonen afstemt op je hogere doelen, dan integreer je de persoonlijkheid beetje bij beetje. Je maakt er een **synthese** van.

werken met subpersonen

*wanneer wel en
wanneer beslist niet*



wanneer niet

Het werken met subpersonen stelt enige eisen aan de client en veel eisen aan de counselor. Hieronder een korte samenvatting wanneer je beter niet met subpersonen kan werken. De lijst is niet volledig. Houd er rekening mee dat subpersonenwerk, afhankelijk van de vorm, een krachtige methode is en dat je moet weten wat je doet en wat je kan verwachten.

- Pas op met subpersonenwerk met mensen met serieuze **persoonlijkheidstoornissen**. Zeker bij mensen met aanleg tot **schizofrenie** en **psychose**. Verwijs hen waar nodig naar een psychiater of klinisch psycholoog!
- Ga nooit diepgaand met subpersonen aan het werk als je de client niet goed kent en weet wat zijn achtergronden zijn. (goede intake!)
- Wees voorzichtig wanneer de client (nog) geen centrum kan maken.
- Wanneer je weinig tijd hebt en de client niet kan volgen. Bouw het langzaam op.
- Wanneer je zelf moeilijk centrum kan maken, of weinig zicht heb op jouw eigen subpersonen.
- Wanneer je er als counselor weinig ervaring mee hebt. Doe dan eerst praktijkervaring op in een praktisch gerichte opleiding en stage.

wanneer wel

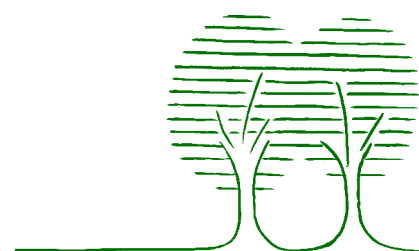
Aandacht voor subpersonen in counselsessies werkt goed bij “gezonde” mensen die niet lekker in hun vel, werk of relatie zitten. Vaak ook voor mensen die levensvragen hebben, hoewel dan de nadruk meer op de transpersoonlijke aspecten van psychosynthese ligt.

Oppervlakkig subpersonenwerk benoemt alleen de relevante subpersonen en beoogt het centrum te versterken. Daarbij kan ter sprake komen hoe de subpersonen “eruit zien”, hoe oud ze zijn, hoe ze denken, voelen en doen; welke moeilijkheden ze meebrengen en welke kwaliteiten ze in huis hebben. Dat alles vanuit de “zetel van het zelf”.

Diepgaand subpersonenwerk omschrijft niet alleen de subpersonen, maar laat de client de subpersonen ervaren door in de rol/huid van de verschillende subpersonen te kruipen. Dat lijkt toneelspel, maar is uiterst intensief en raakt diep! De client ervaart aan den lijve de wisselwerking tussen subpersonen onderling, situaties, het zelf, anderen, ...

de disidentificatie-oefening

*uit subpersonen stappen
het heft in eigen handen nemen*



De Gooijer Training & Coaching

Deze oefening helpt om je centrum te versterken en duurt ongeveer 5 minuten. In het begin helpt het als iemand die je helemaal vertrouwt, haar voor je uitspreekt. Het beste werkt een oefening als je haar iedere dag doet. Na een paar keer zal je merken dat je het vanzelf kan. Als je deze oefening niet als prettig ervaart, doe haar dan gewoon niet!

- Ga rustig zitten, rechtop, voeten plat op de grond, armen en handen ontspannen op je bovenbenen of armleningen van de stoel. Sluit zo je wilt je ogen.
- Richt je aandacht op je lichaam en kijk waar je nog spanning voelt. Als het lukt laat dan die spanning los. Zo niet, ook niet erg.
- Richt je aandacht op je ademhaling, hoe zij gaat: in,uit... Voel hoe je adem bij de inademing naar je buik gaat en hoe je bij de uitademing alles wat je nu niet nodig hebt (gedachten, gevoelens, spanningen, zorgen...) loslaat.
- Zeg dan rustig in jezelf: “Ik heb een **lichaam**, en ik *ben* meer dan een lichaam”. Laat die woorden door jezelf heen klinken, wees je er geheel van bewust.
- Ga verder: “Ik heb **spanningen**, en ik *ben* meer dan spanningen”
- Vervolgens: “Ik heb **gevoelens**, en ik *ben* meer dan gevoelens”
- Daarna: “Ik heb **subpersonen**, en ik *ben* meer dan subpersonen”
- En dan: “Ik heb **gedachten**, en ik *ben* meer dan gedachten”
- Bevestig nu wat je *wél* bent: “Ik ben een **centrum** van **zuiver zelfbewustzijn**, **wil**, en **stilte**, verbonden met mijn **Hoger Zelf**, oneindige bron van kwaliteiten”. Wees jezelf daarvan bewust.
- Mochten zich in de tussentijd gedachten melden: ga er niet op in, laat ze maar. Zo ook voor gevoelens, subpersonen, etc.
- Sluit dan de oefening af: Word je weer bewust van de stoel waarop je zit, de omgeving om je heen; beweeg je armen en voeten en kom langzaam weer met je aandacht terug op de plek waar je nu bent.

Indien je deze oefening enkele maanden dagelijks doet, zal je gaan merken dat je in moeilijke situaties makkelijker bij jezelf kunt blijven en minder last hebt van subpersonen die “opspelen”. Vanuit je centrum kan je beter beslissingen nemen.

Gebruik de oefening *niet* om je subpersonen e.d. weg te drukken. Gebruik haar wel om, als je meer centrum voelt, te kijken naar wat jouw subpersonen, gevoelens, gedachten en spanningen jou te zeggen hebben en wat ze van je nodig hebben. Dat is veel effectiever dan ze te negeren.



Dit is een uitgave van:

De Gooijer Training & Coaching

St. Adrianusstraat 81
5614 EN Eindhoven

t: 040 211 69 95

f: 040 211 69 99

e: info@stress-counseling.nl

i: www.stress-counseling.nl