



Lia Zagers
Psycholoog, Focustrainer, Coach en Psychotherapeut

FOCUSSEN

Focussen is Mindfulness Plus

Mindfulness is de basis van Focussen. Het is je aandacht in het hier-en-nu naar jezelf in je lichaam richten en vriendelijk, open, niet-oordelend observeren wat er dan in je aandacht komt. Hier gaat een zeer heilzame kracht van uit.

Focussen voegt ook iets toe. Het helpt je bovendien om datgene wat je impliciet aanvoelt in je lichaam, meer *expliciet* te maken. Zo krijg je meer vat op waar 'het aangevoelde' precies over gaat, wat het precies wil zeggen, wat het echt wil kiezen, waar het misschien al zo lang naar verlangt, waar het bang voor is, wat het nodig heeft enz.... Focussen geeft taal en stem aan wat je lichaam weet.

Focussen: je lichaam weet

Je lichaam weet meer dan je verstand en je lichaam maakt je niets wijs. Je kan jezelf bijvoorbeeld best voorhouden dat je 'ja' wil zeggen, terwijl je lichaam 'neen' voelt. Focussen helpt je ook om 'de molen in je hoofd stil te zetten', minder te piekeren, je minder van hier naar daar getrokken te voelen en meer met zekerheid van binnenuit te weten. Dit helpt je om je minder te laten bepalen door wat anderen denken en vinden en om meer het stuur van je leven zelf in handen te houden. Focussen helpt je om meer rust en vertrouwen te vinden in jezelf.

Waar komt Focussen vandaan?

De grondlegger van Focussen is de Amerikaanse Prof. Dr. Eugene Gendlin, die wetenschappelijk onderzoek deed naar de factoren die invloed hebben op persoonlijke groei en levenskwaliteit. Hij ontdekte een positief verband met de mate waarin mensen open, niet-oordelend, vriendelijk en geduldig aandacht kunnen geven aan wat ze aanvoelen in hun lichaam. Op basis van zijn onderzoeksresultaten ontwikkelde hij een methode waarmee je dit soort aandacht kan aanleren. Deze methode noemde hij Focussen.

Zelf leerde ik Focussen kennen in mijn opleiding tot psychotherapeut, nu bijna 20 jaar geleden. Het bracht mij in de eerste plaats zelf heel veel goeds in mijn persoonlijk en professioneel leven. Sinds vele jaren leer ik ook andere mensen Focussen. Ik merk hoe het hen van binnenuit in beweging brengt en positief bijdraagt tot betere relaties en tot passende oplossingen, actiestappen en zo tot meer levenskwaliteit.

Focussen is geen psychotherapie

Focussen is in de eerste plaats een methode die je helpt om meer van binnenuit te leven en authentieker en kwaliteitsvoller om te gaan met jezelf en met anderen. De heilzame effecten ervan zou je 'therapeutisch' kunnen noemen, zonder dat het op zich psychotherapie is. De Focusgroepen die ik aanbied zijn dan ook geen therapiegroepen, maar wel een mogelijkheid om Focussen te leren en te onderhouden.

Meer informatie over Focussen kan je vinden op www.focussenvlaanderen.be.

Vanuit mijn persoonlijke en professionele ervaring kan ik Focussen alleen maar warm aanbevelen.

Lia Zagers
www.innerfocus.be
lia.zager@innerfocus.be
0479/20 95 34