

### FASE 3. BEGRIJPEN: BRENG JE FUIK IN KAART 2.

(kaart 15 t/m 21)

Een trigger 'triggert' omdat er een element in de situatie zit die overeenkomt met een oude, onverwerkte realiteit die je draagt. Deze overeenkomst of parallel is de naald of **angel** die je steekt en roept direct de oude betekenis of **projectie** op. Het vinden van je persoonlijke angel en met name projectie, is goud waard want je hebt er maar een paar en ze zijn de sleutel tot het bewust openen van je map met Oud Zeer. Welke angel zit er dit keer verscholen in jouw Trigger? Het is dat stukje concrete informatie wat je het meest raakt zoals een frons, een toon, de luidheid van de stem, het uitblijven van een reactie etc. En hoe heb jij dat direct geïnterpreteerd? "De ander moet me niet" , "Er is geen verbinding" , "ze gaat bij me weg" etc. Schrijf je angel en je projectie op en check maar eens of dat al wat geraaktheid (OZ) teweeg brengt.

<b>TRIGGER:</b> → <b>ANGEL + PROJECTIE *</b>  <i>Welk element van de Trigger (T) raakte je het meest (angel) en hoe heb jij dat automatisch geïnterpreteerd? (projectie)</i>	<b>OUD ZEER (OZ)</b> →  <i>Heb je (kortstondig) pijn / Oud Zeer ervaren?</i>	<b>AFWEER (A)</b> →  <i>Wat was je eerste Afweersensatie of Afweeremotie in je lichaam?</i>	<b>GIJZELING (G)</b>  <i>Hoe ben je daarin meegegaan (denken &amp; handelen)?</i>
A:   P:			
A:   P:			
A:   P:			
A:   P:			

A:  P:			
A:  P:			
A:  P:			
A:  P:			
A:  P:			
A:  P:			
A:  P:			
A:  P:			

*\* De angels & projecties die je hebt gevonden kun je invullen op het werkblad **'Begrijpen: angels en projecties***