

FASE 5. OMKEREN: JE AFWEER DOORBREKEN

(kaart 29 t/m 35)

Dit is de lijn die je kunt volgen als je herkent en begrijpt dat je in de fuik van overleving bent beland en bewust uit deze gijzeling van afweerpatronen wilt komen: de GATOZ- dynamiek. In de fuik is 'TOZAG' (zie kaart 15 t/m 21 & de werkbladen uit de fase Begrijpen) en uit de fuik is 'GATOZ' , een wezenlijk ezelsbruggetje! Ieder stapje is een kunst op zichzelf en je groeit in het vermogen tot **omkeren** naarmate je het vaker toepast. Gaandeweg zul je ontdekken dat omkeren eigenlijk transformeren is: de vorm van Afweer wordt omgezet in de stroming van Oud Zeer. Zodra de beweging van pijn op gang komt weet je dat de omkering van je afweer gelukt is! Deze lijst, samen met de kaarten, helpt je bij het invullen en stroomlijnen van jouw omkeringsproces:

GIJZELING (G) * →	AFWEER (A) * →	TRIGGER (T) * →	OUD ZEER (OZ)
Wees de getuige: <ul style="list-style-type: none"> • wees je bewust van de Gijzeling en kies voor verandering (kaart 29) • stop waar je mee bezig bent en accepteer dit moment exact zoals het is • verplaats je aandacht naar de stilte van Zijn (kaart 30 en 7 & 24) en wees de getuige 	Ervaar je lichaam: <ul style="list-style-type: none"> • verplaats vervolgens je aandacht naar binnen en voel de sensaties en/of emoties van de Afweer bewust in je lichaam (kaart 31) en blijf erbij 	Besef dat je geraakt bent: <ul style="list-style-type: none"> • begrijp via de taal van je afweer dat je geraakt bent door een trigger en vindt deze (kaart 32) • ga terug naar het specifieke aspect in de trigger wat je zo raakte (angel) en kijk je eigen pijnlijke invulling (projectie) ervan in de ogen (kaart 33) 	Voel de impact: <ul style="list-style-type: none"> • hou je aandacht gericht op de angel en de projectie en voel wat dit in jou teweeg of omhoog brengt (kaart 34) • wees getuige van de stroming / pijn die voelbaar wordt (kaart 35)
Invulvoorbeeld Piekeren en malen en verwijten maken van binnen	Invulvoorbeeld Survivalenergie die door het lichaam raast, onrust en sensaties van boosheid	Invulvoorbeeld Voorafgaande trigger: een mail van vanmiddag met de woorden "we gaan het anders doen!" (angel) en de eigen projectie of invulling: "de ander houdt geen rekening met mij en doet maar!!"	Invulvoorbeeld De pijn van – niet gezien voelen – geen verbinding voelen – overruled voelen – eenzaamheid

* Gebruik de informatie uit **Begrijpen: Breng je fuik in kaart 2** en **Begrijpen: Angels en projecties** voor deze volgende stap van **omkeren**. Als de omkering lukt en de pijn begint te stromen, dan begint de fase van **verwerken**. Zie **Verwerken: de stroom doorlaten**.