FASE 6. VERWERKEN: DE STROOM DOORLATEN

(kaart 36 t/m 42)

Verwerken is de fase waarin je gaandeweg leert 'de helende houding' (kaart 36) aan te nemen naar je pijn, de stroom te voelen & te volgen (kaart 40) en te ontdekken dat het oud is (kaart 39). Zodra je je verzet, de mind het overneemt of je gelooft dat wat je voelt van Nu is, kan Oud Zeer niet integreren. Dit werkblad kan je helpen bij het zicht houden op **het verloop** van jouw verwerkingsfase en nogmaals deze innerlijke vriendelijkheid, aandachtigheid en openheid kost echt tijd om te ontwikkelen. Je kunt het gebruiken als een soort **checklijst** tijdens of na het voelen, wat lukt er al wel en wat nog niet?

AANWEZIG?	**HARTVOL?**	**ONTSPANNEN LICHAAM?**	**TRIGGER LOS GELATEN?**	**ONTDEKT DAT HET OUD IS?**	**DE STROOM GEVOLGD?**	**VERANDERING IN PERCEPTIE?**
Kan je aanwezig blijven bij de pijn? (Kaart 36) Of overweldigd het je en verdwijn je erin? → ga naar kaart 24, 26, en 41	Ben je betrokken, ontfermend of zacht? (kaart 36) Of heb je een harde houding naar de pijn? → ga naar kaart 4, 5 en 37	Kan je de pijn toestaan in je lichaam? Kan je lichaam ontspannen in de pijn? (kaart 36) Of komt je lichaam in verzet? → ga naar kaart 26, 27 en 41	Kan je de aandacht van de trigger en triggerpersoon afhalen en puur van binnen de stroom voelen? (kaart 38) Of blijf je denken aan de situatie in het heden? → ga naar kaart 33 en 34	Kan je in de pijn ontdekken dat het oud is en er kenmerken in zitten zoals je klein, kwetsbaar en afhankelijk voelen? (kaart 39) Of voelt het alsof het Nu zo is? → ga naar kaart 5, 11 en 12	Kan je als betrokken getuige meegaan met de stroom en de informatie die evt. loskomt volgen? (kaart 40) Of ben je vroegtijdig gestopt of afgeleid geraakt? → ga naar kaart 36 en 41	Komt de trigger nu anders bij je binnen nadat de emoties de ruimte hebben gekregen en zijn opgeklaard? (kaart 42)
Aanwezigheid is een helingsprincipe	*Acceptatie is een helingsprincipe*	*Ontspanning is een helingsprincipe*	*Verinnerlijking is een helingsprincipe*	*(H)erkenning of iets zien voor wat het echt is, is een helingsprincipe*	*Overgave is een helingsprincipe*	*Assimilatie/ Integratie is een helingsprincipe*
✔	✔	✗	✔	✗	✗	✗