

Het oplossen van blokkaden naar Safi Nidaye uit “De beslissende stap”

Vorm een groep van 3. Één gespreksleider, één inbrenger, één getuige.

- Sluit je ogen en denk aan je probleem.
- Bereid je voor op je rol als getuige. Voel je adem, je lijf.
- Laat innerlijk een situatie opduiken, waarin je het probleem duidelijk beleefd hebt en vertel deze.
- Merk op wat in je lichaam gebeurt, terwijl je aan het probleem denkt.
- Richt je aandacht op één van de getroffen lichaamsgebieden. Beleef bewust de daar heersende lichamelijke toestand, bv. spanning. Schets luidop waar je wat beleeft.
- Beleef de spanning of de betreffende lichamelijke toestand oplettend, onderwijl je adem voelend, en concentreer je erop, hoe je je daarbij voelt. Herken je het gevoel dat zich daar uitdrukt? Kan je het benoemen?
- Kies het belangrijkste daaronder liggende gevoel. (Het is belangrijk één enkel gevoel dat eruitsteekt te kiezen, bv. ‘angst’, ‘onmacht’ enz.)
- Leer dit gevoel kennen. Voel het bewust.
- Open je hart door te vragen: wat heeft dit gevoel van mij nodig dat het tot nu toe niet gekregen heeft? Wil het misschien (dit zijn de hartensleutels):
 - waargenomen, gezien worden;
 - bewust gevoeld worden;
 - er mogen zijn (zonder oordeel);
 - begrip;
 - medegevoel, medeleven;
 - erbarmen, mededogen;
 - waardering (respect, achting, serieus genomen worden, niet over het hoofd gezien worden);
 - ruimte (plaats krijgen, tijd krijgen);
 - erkenning;
 - vergiffenis;
 - liefde;
 - aandacht?
- Neem de zwakke of sterke innerlijke reactie waar, die optreedt zodra je het juiste woord hoort, uitspreekt of denkt.

- Vul het aanbod op vrije, intuïtieve wijze aan.
- Overspoel je hart met het passende aanbod. Schenk jezelf wat nodig is in overvloed.

- Misschien komt nu een diepere laag naar boven. Merk je een verborgen verlangen? Een verlangen dat je de hele tijd voortstuwt, dat je echter geen kans gegeven hebt? Ligt het verborgen onder de deksels 'onmogelijk', 'verboden', 'belachelijk', 'zinloos'?
- Benoem het verlangen zo nauwkeurig mogelijk.
- Kijk of je hart de vervulling van het verlangen voor mogelijk houdt, ook al verklaart het verstand het voor onmogelijk.
- Bied het verlangen de sleutels van het hart van hierboven nog eens aan. (Dit doet de gespreksleider.)
- Hoe voelt het, als het verlangen vervuld is?
- Geef dit gevoel de ruimte, vraag hoe je het kan verzorgen en verankeren.
- Kan je iets in je dagelijkse routine inbouwen, waardoor je aan het gevoel van het vervulde verlangen herinnerd wordt?

- Sluit de oefening af als volgt: denk opnieuw aan je probleem en verplaats je in dezelfde situatie, nu echter met het nieuw ontdekte gevoel in het bewustzijn en in het hart. Neem waar, hoe je de situatie nu beleeft, en hoe je je gedraagt, als dit gevoel je bewust en je hart ervoor open is. Stel vast, hoe je de situatie nu interpreteert en welke beelden en informatie opduikt.