

Welke technieken kun je al gebruiken in een sessie?

Welke wil je nog meer oefenen?

Naam

Naam	Heb ik mee geoefend en voel ik me goed bij	Wil ik nog meer mee oefenen
1. Afspreken van een contract		
2. Aandachtsbalans		
3. Vrije Aandacht		
4. Goed en Nieuw		
5. Terugkomoefening		
6. Herhalen: hard, zacht, zingend		
7. Ik ben me bewust van		
8. Valideren		
9. Associatie		
10. Tegenwoordig tijd		
11. Patronen		
12. Tegenspreken van een patroon		
13. Nieuwe behulpzame overtuiging maken		
14. Richting houden op je nieuwe patroon of overtuiging		
15. Scannen met een tijdlijn naar verleden of toekomst		
16. Acting into: huilen, schreeuwen, stampen, slaan (kussen), lachen, trillen, springen, boos verdriet, angst, blijheid		

17. Rollenspel met kussens of via je medewerker Ontrollen van het kussen of de medewerker		
18. Vieren		
19. Identificatie check		
20. Plannen maken: wat ga ik doen hiermee in de komende tijd		
21. Paint o Power		
Suggesties van de medewerker: Wat gaat er door je heen? Wie zegt dat tegen je? Wat doet je hand, voet		

Je kunt na een technieken dag aspirant-lid worden van de Cocounsel Beweging Nederland. In deze tabel kun je bijhouden wat je gedaan en geoefend hebt gedurende de twee jaar dat je aspirant-lid bent van de CCN. Er is een uitleg formulier waarin je kunt vinden wat de technieken inhouden.

Na twee jaar kun je dan precies zien wat je hebt geoefend tijdens je sessies en de bijeenkomsten en de lijst kun je gebruiken bij het volledig lid worden van de CCN.

In ieder geval is het fijn als je een landelijk weekend hebt meegemaakt, die zijn twee keer per jaar, meestal het tweede weekend in maart en het tweede weekend in november, in Putten..
