

FEEL-Methode





De FEEL-methode

Een praktische methode voor bewustzijn, reflectie en richting.

De FEEL-methode is een eenvoudige en tegelijk diepgaande manier om stil te staan bij hoe je in het leven staat. Niet om jezelf te verbeteren of te repareren, maar om bewuster aanwezig te zijn bij wat er speelt in jezelf en in je dagelijks leven.

Veel methodes beginnen bij denken, analyseren of plannen. FEEL doet dat anders. FEEL vertrekt vanuit de overtuiging dat duurzame verandering niet begint bij het hoofd, maar bij aandacht. Bij voelen wat er is, voordat je iets probeert te begrijpen of te veranderen.

FEEL is geen therapie en geen quick fix. Het is een reflectiemethode die helpt om patronen zichtbaar te maken en bewuster keuzes te maken.

Waar FEEL voor staat

FEEL is een acroniem en bestaat uit vier opeenvolgende stappen:

F – Focus

E – Emotie

E – Evaluatie

L – Leef

Deze stappen vormen samen een natuurlijke beweging. Het is belangrijk om ze in deze volgorde te gebruiken. Niet omdat het ‘moet’, maar omdat elke stap de volgende mogelijk maakt.

Stap 1 – Focus

Waar richt ik mijn aandacht op?

De eerste stap gaat over vertragen en waarnemen. Waar gaat je aandacht naartoe, zonder dat je daar bewust voor kiest? Dit kan iets concreets zijn (werk, een gesprek, een taak), maar ook iets abstracts (onrust, verwachting, twijfel). Het gaat er niet om of dit logisch of wenselijk is. Het gaat erom te merken wat er is.

Zonder focus blijft reflectie vaag. Met focus ontstaat helderheid.

Stap 2 – Emotie

Wat voel ik hierbij?

Wanneer je je focus herkent, komt vanzelf de vraag naar gevoel. Niet om het te analyseren, maar om het te erkennen. FEEL werkt met het idee dat emoties informatie bevatten. Niet als waarheid, maar als signaal. Door gevoelens toe te laten zonder ze direct te willen verklaren of oplossen, ontstaat ruimte. Dit vraagt mildheid. Je hoeft niets





te fixen. Alleen opmerken wat er voelbaar is.

Stap 3 – Evaluatie

Wat zie ik gebeuren?

Pas in deze stap komt reflectie in de meer cognitieve zin. Je kijkt met enige afstand naar jezelf. Welke patronen herken je? Doe je dit vaker? Wat valt je op in hoe je reageert, denkt of voelt?

Evaluatie binnen FEEL is geen oordeel. Het is observeren. Het verschil is essentieel. Waar oordeel afsluit, opent waarnemen.

Stap 4 – Leef

Wat neem ik mee? De laatste stap gaat over vertaling naar het dagelijks leven. Niet groots, niet perfect, maar concreet en haalbaar. Wat neem je mee uit deze reflectie? Wat wil je vandaag, deze week of in deze situatie anders doen, of juist nalaten?

Soms is de uitkomst een actie.

Soms is het een inzicht.

Soms is het simpelweg meer begrip voor jezelf.

Alles is goed, zolang het klopt voor jou.

Wat FEEL wel en niet is

FEEL is:

- een praktische reflectiemethode
- een methode gericht op zelfontwikkeling
- toepasbaar in het dagelijks leven
- geschikt voor individuen én teams

FEEL is niet:

- een therapievorm
- een snel stappenplan naar succes

De kracht van FEEL zit in de eenvoud en herhaling. Door regelmatig stil te staan bij focus, emotie, evaluatie en leef, ontstaat vanzelf meer bewustzijn en richting.





FEEL in de praktijk

Je kunt de FEEL-methode gebruiken:

- als dagelijkse check-in
- bij reflectie op werk of privé
- in teams, onderwijs of begeleiding
- in combinatie met ademhalingsoefeningen of reflectievragen

FEEL vraagt geen speciale setting. Alleen aandacht en eerlijkheid.

Tot slot

De FEEL-methode nodigt je uit om minder te sturen en meer te luisteren. Naar jezelf, naar wat er speelt en naar wat er nodig is. Niet om het leven onder controle te krijgen, maar om er bewuster in te staan.

