

Innehåll

<i>Del 1 Introduktion</i>	s 1
Verkligheten inom oss	s 2
Den kroppsliga dimensionen	s 2
Hur möter vi varandra?	s 3
Ett NYTT förhållningssätt	s 4
Enkel och trygg	s 5
Varför en bok?	s 5
Bokens innehåll	s 6
<i>Bakgrund</i>	s 8
Eugene T Gendlin	s 9
Böcker och texter av Gendlin	s 11
Fenomenologiskt förhållningssätt	s 12
Hur uppstod fokusering?	s 12
Framgångsrik terapi	s 13
En generell och öppen metod	s 14
En allsidig metod	s 15
Forskning om fokusering	s 19
Sammanfattning och slutsatser	s 22
Aktuell forskning	s 23
Att arbeta som Fokuseringsguide	s 25
<i>Inre Fokusering är inte</i>	s 27
.... Intuition	s 27
.... Känslor	s 27
.... Positivt tänkande	s 27
.... Meditation	s 28
.... Terapi	s 28
<i>Barndomen</i>	s 30
Implicit minne	s 31
Explicit minne	s 32
Oavslutade upplevelser	s 33
The high road eller the low road?	s 34
Fokusering ger möjlighet till en tredje väg	s 36
<i>Del 2 Att fokusera</i>	s 37
Ta en paus	s 38
Förändringsprocesser	s 38
Kontakt med totalförnimmelsen	s 39
Kroppens stilla röst	s 40
Undermedvetna processer	s 40
Tidigare upplevelser	s 41
Använd den upplevelse du har!	s 42
Liv utifrån – eller inifrån?	s 43
Kroppslig smärta	s 46
Motstånd och inre kritiker	s 46
Lyssna utan identifikation!	s 48

<i>Förbered dig väl</i>	s 49
Fokuseringspartnerskap	s 50
Partnerskap med vem?	s 51
Sammanfattning partnerskap	s 53
Ett exempel på en fokusering	s 54
Trygghet och gränser	s 63
Fokuseringshållningen	s 64
Att vara närvarande i sin kropp	s 65
<i>Fokusering i praktiken</i>	s 67
Börja så här	s 67
" Någonting inom mig ... "	s 69
Totalförnimmelsen	s 71
Att lyssna och återspegla	s 72
Fyra olika sorters lyssnande	s 73
Att lyssna – några grundprinciper	s 75
Återspeglings hur, vad när?	s 79
Kroppskontaktövning	s 83
Skapa rum	s 85
Fokuseringens sex steg	s 88
Genomgång – de sex stegen	s 88
Att tänka på	s 99
Vikten av bekräftelse	s 100
Fokuseringens sex steg – kortversion	s 102
Fokuseringens sex steg – kort-kort version	s 105
Nästa steg – ett sjunde fokuseringssteg	s 106
Vem gör vad under en fokusering?	s 108
Fokusering på egen hand	s 110
Bekräfta, Stanna kvar, Medkänsla (BSM)	s 111
<i>Fokuseringsövningar</i>	s 114
Kom ihåg vem du är!	s 115
Ta en medveten paus!	s 116
Vad pågår i ditt liv?	s 117
Yttre röster och din egen röst	s 118
Hur tänker du?	s 119
Vilken näring behöver du?	s 120
Skakövning	s 121
<i>Fokusering med "protokoll"</i>	s 123
Ett inre lugn	s 124
När någon säger "nej"!	s 125
Arbetsplatsövning	s 127
<i>Om fokuseringen inte fungerar</i>	s 129
<i>Instruktioner för Cd:n</i>	s 131
<i>Gendlins ursprungliga sex steg</i>	s 133

<i>Del 3 Studiecirkel</i>	<i>s 135</i>
Träff 1: Fokuseringspartnerskap och lyssnande	s 137
Träff 2: Lyssnarens roll och återspeglings betydelse	s 139
Träff 3: Dags att fokusera!	s 141
Träff 4: Fokusera tillsammans och på egen hand	s 144
Träff 5: Hur går vi vidare?	s 146
<i>Del 4 Fördjupningar</i>	
<i>Olika riktningar inom fokusering</i>	<i>s 149</i>
Bio-Spirituality	s 149
Children Focusing	s 150
Creative Edge Focusing	s 151
Inner Relationship Focusing	s 152
Interactive Focusing	s 153
Recovery Focusing	s 154
Thinking At the Edge (TAE)	s 156
Wholebody Focusing	s 157
<i>Kroppen som bärare av medvetenhet</i>	<i>s 159</i>
Inledning	s 159
Gendlins första antagande	s 161
Gendlins andra antagande	s 164
Gendlins tredje antagande	s 166
Kommentar: Eugene Gendlin	s 167
Ann Weiser Cornell	s 168
Kommentar: Ann Weiser Cornell	s 169
Antonio R. Damasio och neurofysiologi	s 170
Kommentar: Antonio R. Damasio	s 173
Fenomenologi och Experiencing	s 174
Kommentar: Fenomenologi och Experiencing	s 177
Mer om kroppens betydelse	s 178
Kommentar: Mer om kroppens betydelse	s 180
Slutord	s 182
<i>Tack!</i>	<i>s 185</i>
<i>Litteraturlista</i>	<i>s 186</i>
<i>Bilaga</i>	<i>Cd med 11 fokuseringsövningar</i>
	<i>bakre pärmens insida</i>