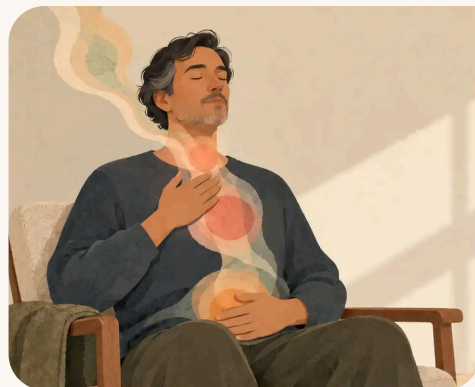


— OEFENING · ZELFINZICHT

(H)erkennen en doorvoelen van emoties

Van je hoofd terug naar je lichaam

Je hebt de hele dag door emoties: een brok in je keel, een knoop in je maag, warmte in je borst. De **emotie** is die lichamelijke gewaarwording, het **gevoel** is wat je hoofd ervan maakt: 'dit is verdriet'. Het voelen van alle emoties is een natuurlijk en gezond onderdeel van het leven.



Keel, borst en buik: plekken waar emoties zich vaak laten voelen

— EMOTIES ZIJN GIDSSEN: WAT ZE JE VERTELLEN

Verdriet

Je verliest iets dat je waardevol vindt.

Boosheid

Je grenzen worden overschreden.

Angst

Let op, er dreigt mogelijk gevaar.

Blijdschap

Dit vind je belangrijk, dit doet je goed.

Denken in plaats van voelen

Naar je hoofd gaan is een strategie. Door te analyseren of op te lossen hoef je de emotie niet te voelen. **Je omzeilt haar, meestal onbewust.** Daar was ooit een goede reden voor:

- **Schaamte.** 'Ik mag niet zwak zijn.'
- **Voelen was niet veilig.** Na pesten of iets ingrijpends is je hoofd veiliger dan je lijf.
- **Doorgaan wordt beloond.** Emoties lijken lastig en onproductief.

Doorvoelen in plaats van oplossen

- 1 **Wees mild voor jezelf.** Bijna iedereen vindt dit lastig.
- 2 **Maak tijd en ruimte.** Leg je telefoon weg en richt je aandacht naar binnen.
- 3 **Voel wat je lijf aangeeft.** Dwaal je af naar het verhaal, keer dan terug naar je lijf.
- 4 **Los niets op.** Wie erbij blijft, merkt dat de emotie vanzelf verandert.

DE OEFENING

Op de volgende pagina's breng je per emotie in kaart wanneer je haar voelt, welke gedachten erbij horen, waar je haar in je lichaam voelt en wat je dan doet. Er is geen goed of fout, kijk maar hoe ver je komt. Bij onze volgende afspraak gaan we hier verder op in.



BEKIJK HET FILMPJE · ENGELSTALIG

How to Actually Feel Your Feelings

Art of Accomplishment (YouTube). Scan de code of ga naar youtu.be/WvtYilWjAe8



— EMOTIE 1 VAN 4

Verdriet

Een seintje dat je steun en troost nodig hebt

“Geef verdriet woorden: het verdriet dat niet spreekt, fluistert in het overbelaste hart en vraagt het te breken.”

William Shakespeare

**OOK WEL
GENOEMD**

bedroefd · treurig · leed · pijn · zeer · mistroostig · ongelukkig · somber · triest · verdrietig · weemoedig · deerlijk · droevig · ellendig · jammerlijk · hartzeer · rouw · smart

Verdriet komt in allerlei vormen voor en lijkt soms uit het niets te komen, maar er is altijd een reden voor. Het herkennen en uiten van verdriet is belangrijk: het lucht op en geeft je omgeving een seintje dat je behoefte hebt aan steun en troost. Door verdriet bij jezelf te leren herkennen en begrijpen, kan het je helpen om te krijgen wat jij nodig hebt.

Opdracht Schrijf op wat er in je opkomt. Er is geen goed of fout.

1 Wanneer voel je je verdrietig?

2 Welke gedachten zorgen ervoor dat jij je verdrietig voelt?

3 Waar voel je verdriet in je lichaam en hoe voelt dat?

4 Wat doe je als je verdrietig bent?

— EMOTIE 2 VAN 4

Boosheid

Een seintje dat je in actie moet komen

“Onder boosheid zit altijd pijn.”

Eckhart Tolle

**OOK WEL
GENOEMD**

woedend · nijdig · prikkelbaar · geërgerd · irritatie · drift · felheid · frenesie · furie · geraas · geweld · hevigheid · koleire · kwaadheid · onstuimigheid · razernij · toorn · misnoegen · verbolgen

Boosheid kan ineens opkomen en je helemaal overspoelen, alsof je op ontploffen staat. Het lijkt soms uit het niets te komen, maar er is altijd een reden voor. Door boosheid op tijd te herkennen, kun je je grenzen aangeven. Boosheid geeft je een seintje dat je actie moet ondernemen en helpt je dus om te krijgen wat jij nodig hebt.

Opdracht Schrijf op wat er in je opkomt. Er is geen goed of fout.

1 Wanneer voel je je boos?

2 Welke gedachten zorgen ervoor dat jij je boos voelt?

3 Waar voel je boosheid in je lichaam en hoe voelt dat?

4 Wat doe je als je boos bent?

— EMOTIE 3 VAN 4

Angst

Een seintje dat je moet opletten

“Moed is niet de afwezigheid van angst, maar het overwinnen ervan.”

Nelson Mandela

**OOK WEL
GENOEMD**

afschrik · bangigheid · beklemmend · bekommering · zorgen · benauwdheid · bibberatie · nerveusheid · ongerust · ontzag · paniek · radeloosheid · schrik · spanning · verontrusting · vrees · zenuwachtigheid

Angst is een nuttige emotie die je beschermt tegen gevaar. Ze vertelt je dat je moet opletten, omdat er mogelijk iets vervelends gaat gebeuren. Soms is de reden duidelijk, soms voel je alleen iets in je buik of op je borst. Angst is niet altijd terecht en kan je dan in de weg zitten. Door je angst te leren (h)erkennen en begrijpen, weet je beter hoe je ermee om kunt gaan.

Opdracht Schrijf op wat er in je opkomt. Er is geen goed of fout.

1 Wanneer voel je je angstig?

2 Welke gedachten zorgen ervoor dat jij je angstig voelt?

3 Waar voel je angst in je lichaam en hoe voelt dat?

4 Wat doe je als je angstig bent?

— EMOTIE 4 VAN 4

Blijdschap

Laat je zien wat je belangrijk vindt

“Geluk komt in golven. Het vindt jou altijd weer terug.”

**OOK WEL
GENOEMD**

blijmoedigheid · genoegen · opgetogenheid · plezier · verheugenis · vreugde · vrolijkheid · lach · schater · vrolijk · opgewekt · blij · geluk · happy · pret · levenslust · positief · genot · jubel · energie · opgelucht

Blijdschap geeft je een prettig gevoel en laat zien wat je belangrijk vindt. Je krijgt zin om dingen te ondernemen en blijft betrokken bij je omgeving. Door blijdschap te leren kennen, ontdek je wat je graag doet. Toch zou altijd blij zijn niet handig zijn: andere emoties beschermen je tegen gevaar, zorgen voor steun en bewaken je grenzen. **We hebben al onze emoties nodig.**

Opdracht Schrijf op wat er in je opkomt. Er is geen goed of fout.

1 Wanneer voel je je blij?

2 Welke gedachten zorgen ervoor dat jij je blij voelt?

3 Waar voel je blijdschap in je lichaam en hoe voelt dat?

4 Wat doe je als je blij bent?

— TOT SLOT

Boodschappers

Alle gevoelens vertellen je iets

Veel mensen vinden het moeilijk om met nare gevoelens om te gaan. Je weet nu dat alle gevoelens je een boodschap vertellen; ze zijn er niet voor niets. Door deze **gevoelens toe te laten**, in plaats van weg te stoppen, kun je naar deze boodschap leren luisteren. Zo kun je je **gevoelens leren gebruiken als een soort kompas** dat jou vertelt wat je nodig hebt.

Die informatie helpt jou om goed voor jezelf te zorgen. Zo voorkom je dat emoties zich opstapelen en de spanning in je lichaam steeds groter wordt.

Nu vraag je je misschien af: hoe doe ik dat, mijn emoties toelaten? Dat doe je door **ruimte te maken voor jouw emoties**.

Ruimte maken voor jouw emoties

De eerste stap heb je gezet door het maken van deze oefening. Door tijd te nemen om te luisteren naar jouw emoties, leer je deze beter kennen. Hoe jij het beste je gevoelens kunt toelaten en uiten, zul je moeten gaan onderzoeken. Misschien heb je hier inmiddels al ideeën over. Noteer ze hieronder, dan bespreken we deze bij onze volgende afspraak. Op de volgende pagina vind je een aantal manieren die je daarbij kunnen helpen.

 **Wat willen mijn emoties mij vertellen?**



ONTHOUD

Probeer gevoelens niet te zien als goed, slecht, vervelend of fijn, maar als boodschappers die jou belangrijke informatie geven.

— UITEN

Manieren om je gevoelens te uiten

Hieronder vind je enkele manieren die je kunnen helpen bij het uiten van je gevoelens. Per situatie werkt de ene manier soms beter dan de andere. Lees ze eens door en bedenk welke manieren jou zouden kunnen helpen.

Praten

Een effectieve manier om gevoelens te uiten, is door over je gevoel te praten. Heel vaak geven mensen dat ook als advies aan iemand die niet lekker in zijn vel zit. Voor jezelf kan het soms spannend zijn om over je gevoelens te beginnen. Weet dat het ontzettend oplucht als je het wel doet. We zeggen niet voor niets: gedeelde smart is halve smart.

Geef aan de ander aan wat je fijn vindt. Wil je bijvoorbeeld dat de ander meedenkt over oplossingen, of vind je het fijner als hij of zij naar je luistert? Je kunt het hebben over wat er in je omgaat, waar je over twijfelt, wat de situatie met je doet, wat je graag zou willen en wat je nog wel lukt.

5 REDENEN WAAROM DELEN HELPT

- 1 Het helpt met het verwerken van emoties
- 2 Je blijft in contact met jouw binnenwereld
- 3 Het resoneert bij anderen: 'je bent niet alleen'
- 4 Je staat jezelf toe 'menselijk' te zijn
- 5 Het helpt met het loslaten van negativiteit

Vraag je een ander om hulp, dan geef je de ander eigenlijk een compliment: dat je zijn of haar inzichten en capaciteiten ziet en waardeert.

Schrijven

Soms zijn er onderwerpen die je liever niet met iemand anders deelt. Of misschien wil je gewoon even alleen zijn. Dan kan schrijven over wat er in je omgaat een uitkomst zijn. Je kunt je emoties uiten in een dagboek, of alles waar je mee zit op een blaadje schrijven en dit daarna verscheuren. Schrijf alles op wat er in je opkomt. Het maakt niet uit als je sommige dingen gek vindt of als zinnen niet kloppen.

Muziek

Muziek kan een ontzettend goede uitlaatklep zijn. Zoek muziek die bij jouw emotie past, zodat je even al je verdriet, boosheid, angst of blijdschap kunt uiten. Luister, zing of maak zelf muziek met een instrument en je voelt je vast al een stuk beter.

"Muziek is hoe gevoelens klinken."

Bewegen

Waarschijnlijk beweeg je onbewust al vaak bij het uiten van je emoties. Als je boos bent, ren je misschien stampend de trap op. Bij verdriet wil je even weg uit de situatie of een rondje lopen. Als emoties oplopen, is je lichaam vaak onrustig: het maakt zich klaar om in actie te komen. Beweging is dan een fijne uitlaatklep. Ga een rondje rennen, dansen, boksen, fietsen of doe een andere vorm van beweging of sport.

Mindfulness

Mindfulness is stoppen met vechten tegen je gevoelens en ze er gewoon laten zijn. Deze geleide meditaties kunnen je daarbij helpen:

Je emoties er laten zijn en loslaten

youtu.be/FZAsUGL8HY8

Ademen met emoties (Insight Timer)

insig.ht/BJjMvw67QBb