

## EMOTIES & GEVOELEN

Om het werkbaar en invoelbaar te maken, werk ik met het onderscheiden van Emoties en Gevoelens.

### DE Gevoelens

Zie ik als de fysieke gewaarwordingen: "Waar voel je wat?"

### DE Emoties

Zie ik als de labels / etiketten die we op onze fysieke gewaarwordingen plakken:

fijn / niet fijn, het gevoel benoemen als boosheid of angst of verdriet of nog anders.

Het etiket draagt altijd een oordeel in zich.

Je kunt je emoties willen weerstaan, je er tegen verzetten en daarmee geef je ze nog meer kracht.

Je kunt leren je emoties te begroeten en ontmoeten.

Met dit **onderscheid** is de route om toegang te krijgen tot antwoorden die meestal van binnen al lang aanwezig zijn vaak gemakkelijker ...

### HOE zijn deze gevoelens en emoties ontstaan ...

Out of the blue? Door een Gebeurtenis? Door je Gedachten? Doordat een ander iets deed?

Vaak is het goed om hier bewust en naar te kijken; zodat je kunt verhelderen.

Verlichten; letterlijk en figuurlijk

### Voorbeeld ...

*Iemand gooit een plastic flesje op straat* ← Ik word daar behoorlijk boos om

Dit gedrag gaat volledig in tegen mijn normen, waarden en overtuigingen. "Ik vind dat dat gedrag niet kan!" en maak me boos. Dat ervaar ik als een soort draaikolk in mijn buik en mijn keel zet op, dat zijn mijn fysieke ervaringen. Ik creëer in mijzelf die boosheid, door te denken wat ik denk op basis van wat ik vind. Gevolg: ik voel me extra rot.

### Uitweg? Opmerkzaamheid leren:

Externe Gebeurtenis: flesje wordt weggegooid

Een flits van gedachte(n): dat hoort niet

Een fysieke Gewaarwording / Gevoel:

ik ervaar dat als een soort draaikolk in mijn buik en mijn keel zet op, dat zijn mijn fysieke ervaringen

Interne Dialoog: ik praat tegen mijzelf en vertel dingen als "Het is ook steeds opnieuw zo'n jonge gast die z'n troep zo maar wegslijt. Wat een opvoeding!? Waar moet dat heen?"

Oordeel opmerken: oeppps ..

Dan goed doorademen en glimlachen om mijzelf

Mijn Waarden waarderen en eren:

Het milieu gaat mij echt aan mijn hart.

Met compassie, begrip, vergeving, relativering en dergelijke uitkijken naar

Hoe kan ik mijn frustratie omzetten in actie die positief voelt?

Ik ben zelf rotzooi gaan opruimen, vraag de mensen om me heen om zich hiervan ook bewust te zijn en ik vraag iedereen om dit te ondersteunen ...

Emoties Gevoelens/Inzicht 2