

Jezelf helen

~EMOTIES REGULEREN~



Een liefdevol stappenplan voor wanneer een emotie zich aandient.

Emoties zijn geen probleem dat opgelost dient te worden. Ze zijn energie in beweging: boodschappers die gevoeld en ervaren willen worden.

Wanneer je leert om emoties te dragen, te reguleren en te laten stromen, ontstaat er heling. Niet door iets te doen, maar door liefdevol aanwezig te zijn.

Dit stappenplan helpt je om een emotie te ontmoeten zonder erin te verdwijnen of haar weg te duwen.

01 Herkennen & stoppen

Wanneer je merkt dat er een emotie opkomt (spanning, verdriet, boosheid, angst, onrust):

Stop even
Onderbreek wat je aan het doen bent
Zeg zachtjes tegen jezelf: "Er is nu een emotie."

Niet: ik ben boos
Maar: er is boosheid aanwezig

Dit creëert direct ruimte, omdat je afstand houdt van de identificatie ermee.

02 Veiligheid in je lichaam

Voordat je de emotie echt ontmoet, zorg je eerst voor gronding.

- Voel je voeten op de grond
- Voel je zitvlak, je rug, je lichaam
- Leg eventueel een hand op je hart of buik

Herinner jezelf:
"Ik ben hier. Het is veilig om te voelen."
Je hoeft niets te fixen.

03

Adem naar de emotie toe

Breng nu je aandacht naar de plek in je lichaam waar je de emotie voelt.

- Is het druk op je borst?
- Een knoop in je buik?
- Spanning in je keel?

Adem rustig naar die plek toe.
Alsof je met je adem ruimte maakt.

Niet forceren. Niet wegduwen. Alleen aanwezig zijn.

Laat de adem de emotie aanraken.

04

Ervaren zonder verhaal

Dit is een belangrijke stap.
Laat alle gedachten, verklaringen en verhalen los.

Geen:

- "Dit komt omdat..."
- "Ik zou dit niet moeten voelen"
- "Wat zegt dit over mij?"

Maar alleen:

- Warm / koud
- Zwaar / licht
- Drukkend / stromend
- Groot / klein

Je ervaart de emotie puur als sensatie.
Dit is waar regulatie ontstaat.

05

Ruimte geven

Zeg innerlijk tegen de emotie:
"Je mag er zijn."
"Ik laat je bewegen."

Je hoeft niets los te laten, door ruimte te geven laat het vanzelf los.

Misschien:

- Verandert de emotie
- Wordt ze zachter
- Verplaatst ze zich
- Of lost ze langzaam op

Alles is goed.

06

Vertrouwen op de natuurlijke stroom

Emoties willen stromen.

Wanneer ze volledig gevoeld worden, voltooit de cyclus zichzelf.

Blijf ademen.

Blijf aanwezig.

Tot je merkt dat er meer ruimte ontstaat.

Dit kan seconden duren.

Soms minuten.

Soms vraagt het herhaling.

07

Integratie & afronding

Wanneer de intensiteit afneemt:

- Leg opnieuw een hand op je hart
- Bedank jezelf voor je aanwezigheid
- Zeg eventueel:
- "Dankjewel dat ik dit mocht voelen."

Neem een paar bewuste ademhalingen en keer rustig terug naar je dag.

Belangrijke herinneringen

Je hoeft emoties niet te begrijpen om ze te helen

Je hoeft ze niet los te laten, dat doen ze zelf

Jij bent groter dan wat je voelt

Regulatie is liefdevolle aanwezigheid

Elke keer dat je dit doet,

leer je je zenuwstelsel dat voelen veilig is.

En dát is diepe zelfheling.



Wonderlijk
Leven