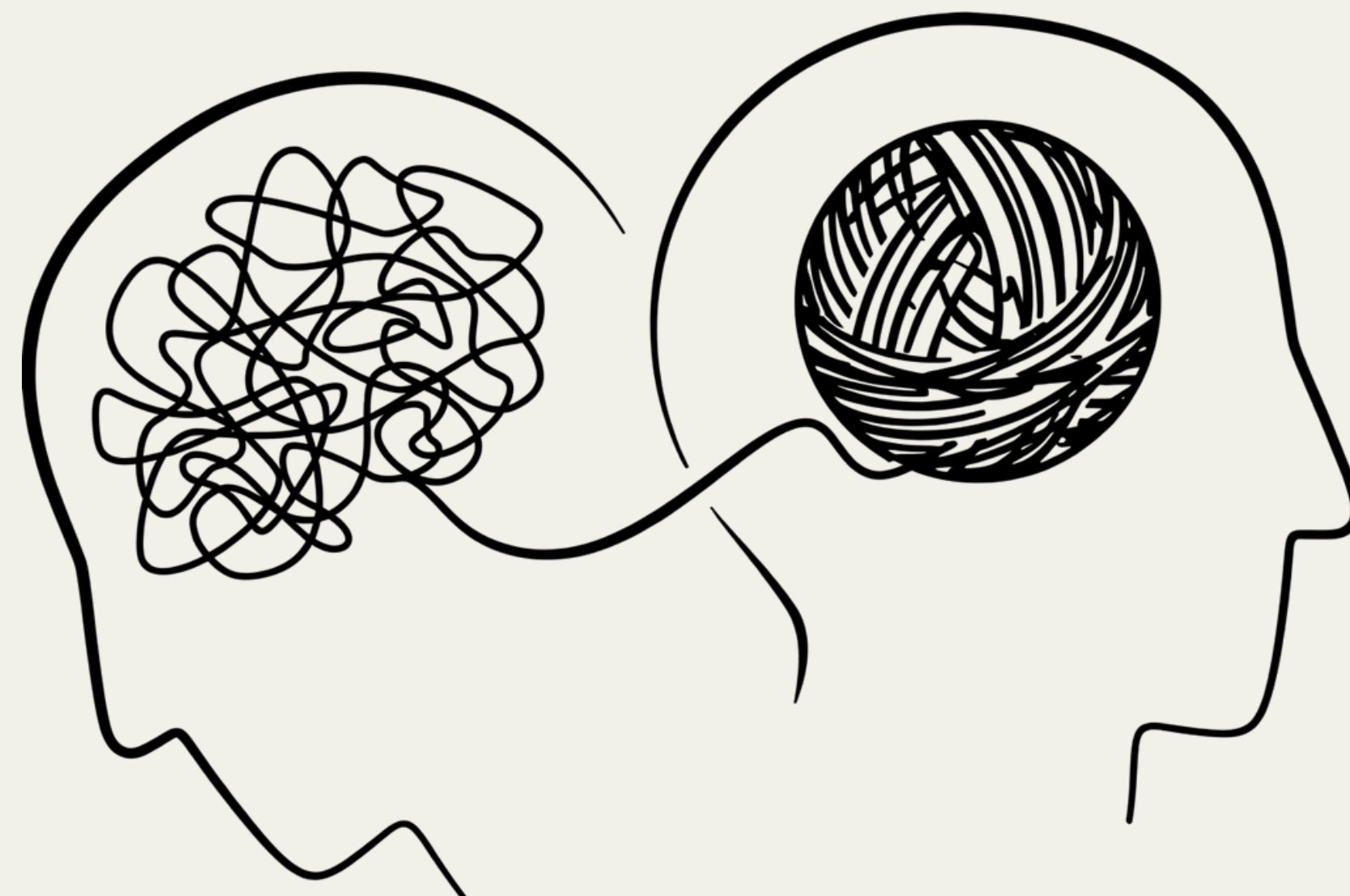


HOOFDSTUK 1

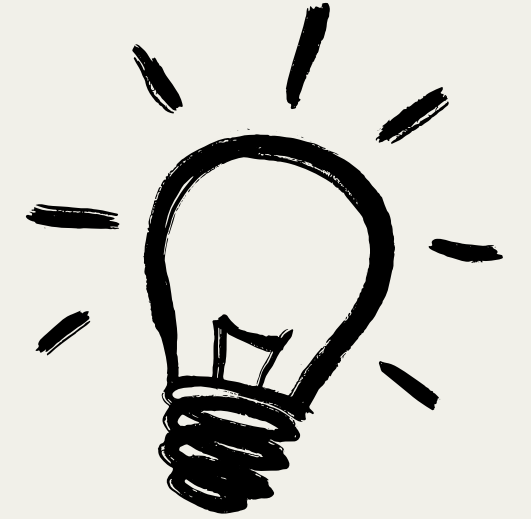
EMOTIES



HOOFDSTUK 1: DOEL



HOOFDSTUK 1: DOEL



- ✓ In het eerste hoofdstuk krijg je meer inzicht over **emoties, triggers, coping mechanismen en emotieregulatie.**
- ✓ Je gaat op onderzoek naar **hoe je momenteel omgaat met stressvolle of moeilijke momenten.** En welke gedragingen of gewoontes je daarbij als hinderlijk ervaart.
- ✓ Vervolgens wordt er dieper ingegaan op **welke emoties en patronen daar mogelijk onder liggen.** En tracht je hier de komende tijd meer bij stil te staan door middel van verschillende oefeningen en reflectievragen.

EMOTIES

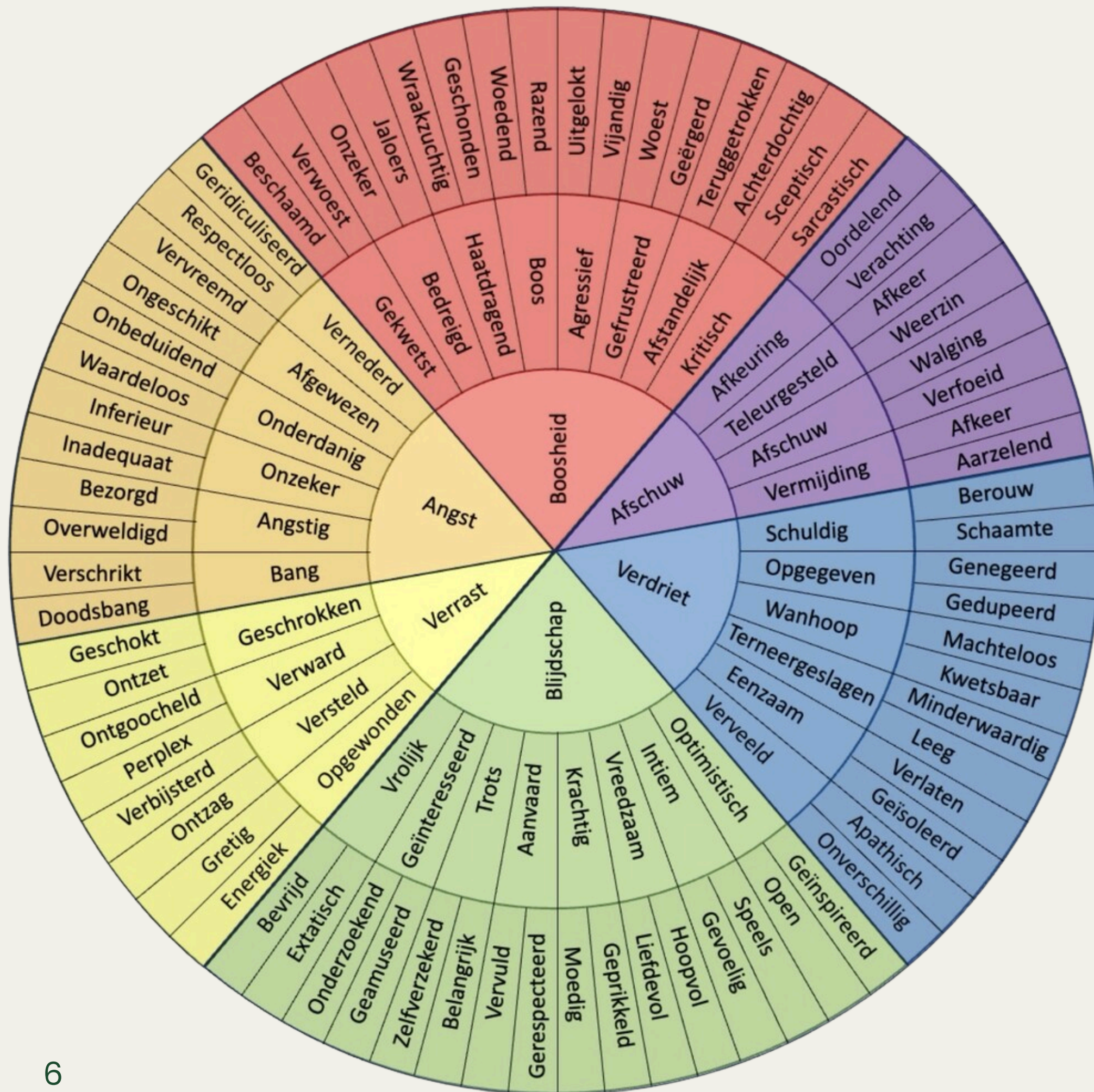
WAT ZIJN DAT?

- Het woord 'emotie' vindt zijn oorsprong in de Latijnse benaming '**emovere**', wat in het Nederlands letterlijk '**in beweging brengen**' of '**ergens van weggaan**' betekent. Een emotie is een fysieke of mentale reactie die je in beweging brengt of aanzet om ergens naartoe of juist van weg te bewegen. **Emoties zijn dus letterlijk energie in beweging.** Emoties willen gevoeld worden. Ze willen niet vastgehouden of weggeduwd worden. Wanneer ze niet vrij kunnen bewegen, komen ze vast te zitten wat voor ongemak zorgt in het menselijk systeem. Wanneer emoties daarentegen wél volledig gevoeld kunnen worden, komen ze vanzelf weer in beweging en nemen ze af in intensiteit om uiteindelijk volledig weg te gaan.
- Een emotie is dus een **natuurlijke, lichamelijke reactie die informatie geeft over wat er in je leeft.** Je hebt ze nodig om jouw behoeften kenbaar te maken. Behoeften zijn de essentiële voorwaarden die je nodig hebt om je goed te kunnen voelen. Het onderwerp 'behoeften' wordt later uitgebreid behandeld in hoofdstuk 4.

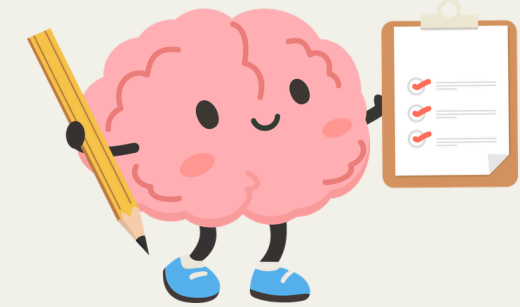


- **Emoties en behoeften zijn dus niet van elkaar te onderscheiden.** Onze emoties geven ons waardevolle signalen over welke behoeften aandacht vragen. Net zoals de waarschuwingslampjes in een auto aangeven wat er mis is, 'lichten' onze emoties op wanneer een behoefte niet vervuld is. Emoties werken dus als een kompas. Onprettige emoties geven een signaal dat er een bepaalde behoefte niet vervuld is. Daarom is het zo belangrijk om stil te staan bij wat je voelt: het helpt jou beter te begrijpen wat je nodig hebt om je goed te kunnen voelen en een meer gelukkig en vervuld leven te leiden.

HET EMOTIEWIEL



EMOTIES



OPDRACHT: WELKE EMOTIE SCHULT HIERONDER?

VOORBEELD SITUATIE	VOORBEELD EMOTIE	WELKE EMOTIES KUNNEN HIER NOG BIJ BETROKKEN ZIJN?
Lisa wordt niet uitgenodigd voor een activiteit met vrienden.	Eenzaam	
Je hebt een drukke week achter de rug en merkt dat je eindelijk een vrije avond hebt.	Opluchting	
Een collega bedankt je oprecht voor je hulp.	Fier	
Emma mag na weken oefenen optreden voor publiek.	Nerveus	
Tom komt thuis en merkt dat zijn fiets gestolen is.	Woede	
Julie ziet na lange tijd een goede vriend terug.	Euforisch	
Je verliest een voorwerp dat veel emotionele waarde heeft.	Wanhopig	

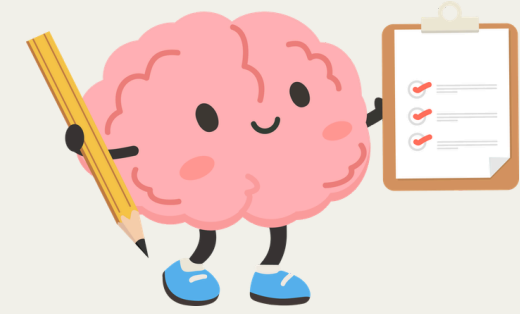
In deze oefening ga je op zoek naar mogelijke **emoties die je zou kunnen voelen in een bepaalde situatie.**

Er zijn geen absoluut juiste antwoorden. Vaak kunnen meerdere gevoelens passen binnen eenzelfde situatie.

Lees elke situatie aandachtig. Noteer welke emoties volgens jou aanwezig kunnen zijn. Je kan het emotiewiel gebruiken als hulpmiddel.

Wat voel je zelf **op dit moment?**

EMOTIES



OPDRACHT: WANNEER ERVAARDE JE DAT GEVOEL?

VOORBEELD EMOTIE	IN WELKE SITUATIE VOELDE JE JE ZO?
Opgewekt	
Chagrijnig	
Somber	
Liefdevol	
Weemoedig	
Verbaasd	
Ongemakkelijk	
Overweldigd	

Deze opdracht heeft als doel **meer voeling te krijgen met de eigen emoties** door ze te koppelen aan situaties uit je dagelijkse leven.

Welke situaties komen in je op wanneer je onderstaande gevoelens leest? Schrijf per emotie een voorbeeld op uit je eigen leven.

Er zijn geen juiste of foute antwoorden. Iedereen ervaart emoties op zijn of haar eigen manier.

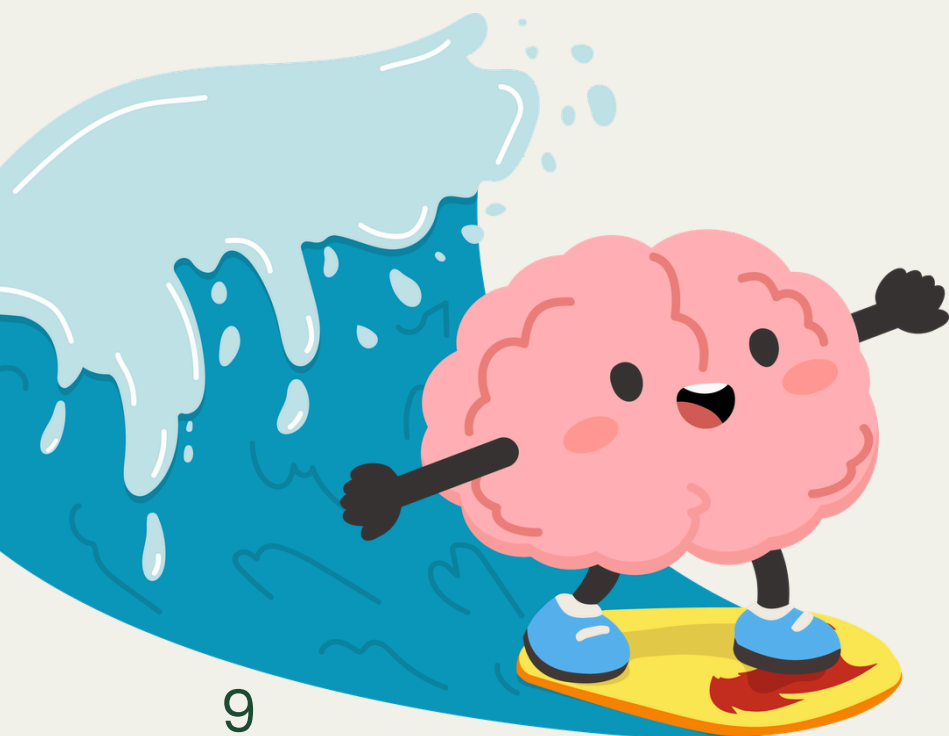
EMOTIES

EMOTIES ZIJN ALS GOLVEN

Het ervaren van emoties kan heel intens zijn. Wanneer je er middenin zit, lijkt het alsof het voor altijd blijft duren. Weet dat dit niet waar is. Het ervaren van emoties kan je vergelijken met de golven van de zee. Golven kunnen hoog, laag, rustig of wild zijn. Soms zie je ze al van ver aankomen, soms verrassen ze je. Maar één ding is altijd zeker: de golven gaan uiteindelijk weer weg. Dit proces verloopt exact hetzelfde bij emoties. De emotie komt op, neemt toe tot er een piek wordt bereikt, en neemt daarna vanzelf weer af.

Geen enkele emotie blijft voor altijd. Zelfs de meest intense gevoelens hebben een natuurlijke golfbeweging.

Je kunt een golf niet stoppen. Net zoals je de zee niet kunt tegenhouden, kun je het ervaren van emoties niet voorkomen. Dit is nu eenmaal onderdeel van het mens zijn. Proberen een emotie weg te drukken maakt haar vaak juist sterker. Maar je kunt leren meebewegen met de golf. In plaats van tegen een emotie te vechten, kun je haar opmerken, erkennen en doorvoelen totdat ze weer afzwakt.



*"You can't stop the waves, but you can learn to surf."
- Jon Kabat-Zinn*