



ANDERS
OMGAAN MET

Emoties

01 Acceptatie

Laat de emoties er zijn en laat ze eruit. De emotie is er nu, dus ga hem vooral niet onderdrukken.

Vaak midden in de emotie is het lastig afstand te nemen. Laat de emotie zijn zoals het is, accepteer de emotie.

02 Bewustwording

Probeer je bewust te zijn van de emotie. Wat voel je, wat ervaar je? Als het je lukt in de emotie kun je het zelfs benoemen. Daardoor merk je dat de lading direct afneemt. Zodra de emotie wat is gezakt, kun je ernaar kijken van een afstand.

03 Energie



Zodra de heftigheid van de emotie is gezakt kun je die negatieve energie van je af te schudden en je energie level wat kunt verhogen naar een neutraal positie. Dit kun je doen door even iets voor jezelf te doen, iets wat je blij maakt, even sporten, muziek luisteren, net wat jou helpt om weer naar een neutrale of positieve energie te komen.

04 Verantwoordelijkheid

Neem verantwoordelijkheid. Projecteer het niet op iets anders of een situatie, deze emotie is van jou, en van jou alleen.

05 *Onderzoek*

Word je bewust van de feiten, wat was de situatie? Wat gebeurde er feitelijk? Probeer hier geen oordelen aan te verbinden. Bekijk nu de gedachten die je aan deze feitelijke gebeurtenis koppelde, welke gedachten had je? En vervolgens kijk je naar de oordelen die je had.

06 *Wijzig je oordeel*

Creëer afstand door bijvoorbeeld tot 10 te tellen. Pas vervolgens compassie toe door je te verplaatsen in de ander. Kun je het accepteren, loslaten dan wel vergeven? Je kunt jezelf de vraag stellen: is het over 5 minuten, 5 dagen en 5 weken nog steeds zo belangrijk?

Kijk of je de feitelijke situatie kunt omarmen. En dankbaar kunt zijn, deze gebeurtenis was weer een nieuwe leer-kans.

En wellicht helpt dit: 'Wat als dit de bedoeling is?'

07 *Actie*

Onderneem actie als je richting de zachtheid of acceptatie bent gekomen.

Probeer nooit actie te ondernemen vanuit de emotie zelf, dit zijn desconstructieve acties.

