



01

Week 8

new
mom

Emoties

Gevoelens die veroorzaakt worden door een externe prikkel. Dit kan een combinatie zijn van een (fysieke) sensatie en een gedachte (met een veroordeling). Emoties zijn snel, vaak kort en heftig.

Gevoel

Wordt vaak als container begrip gebruikt in de Nederlandse taal. Gevoelens zijn vaak langzaam en moeilijker te beluisteren dan emoties. Vaak moet je echt even verstillen om ze te kunnen beluisteren.

Intuïtie

Je innerlijke raadgever die je vertelt wat je te doen hebt. Helaas kunnen we dit niet feitelijk onderbouwen. En wordt er daarom geregeld ook te weinig waarde aan gehecht. Namelijk geldt vaak: pas als iets bewezen is, is het waar. Kijk maar naar onze medische wereld.

Hoe meer je connect met jezelf, door de natuur in te gaan of met bewustzijn je ademhaling te volgen, des te meer kom je in verbinding met je intuïtie.