



Emoties of gevoelens zijn neutraal van aard.

Je “negatieve” emoties staan aan jou kant en zijn NIET je probleem.
Zij lichten je in over de problemen die daaronder schuil gaan.

*Don't shoot the messenger. Deeply respect the gift
of that communication.* (~Ian Snape)

Omgaan met moeilijke emoties

1. Wat voel ik precies?
2. Erken en apprecieer de emotie.
3. Wees nieuwsgierig over wat de emotie jou komt vertellen.
4. Onderneem actie.

What goes up, must come down...

Laat de emotie toe, gebruik transformerende woordenschat, stel jezelf gerust.

VERDRIET	Ervaren van verlies	Verlies eren en verdriet voelen.
FRUSTRATIE	Iets werkt niet.	Verander wat je doet.
PIJN, TELEURSTELLING	Je verwachting kwam niet uit.	Loslaten of beter communiceren.
OVERWELDIGD	Verlies van controle.	Prioriteiten maken.
KWAADHEID	Overtreding regel of waarde.	Pas je regel aan of verduidelijk. Pas gedrag aan of ga weg.
SCHULD	Je eigen regel of waarde overtreden.	Waarde onderzoeken – gedrag bijstellen.
ANGST	Waargenomen dreiging	Veiligheid brengen
EENZAAMHEID	Verlies van verbinding	Sociale contacten vermeerderen en/of gelijkgestemden
ONBEKWAAMHEID	Iets niet kunnen dat je van jezelf verwacht wel te kunnen.	Verwachting bijstellen of bekwamen.