

Oefening: Je emoties benoemen

Je gevoel, je emotie is een goed vriend, een bondgenoot van je. Er zijn geen slechte emoties. Alle emoties zijn waardevol. Een emotie wil je waarschuwen voor iets. Of in het geval van weerstand, die je iets wil laten begrijpen. Emoties zijn het waard om te her- en erkennen en ernaar te luisteren. Het gaat namelijk om je diepste zelf.

Wie emoties beheerst, laat weinig van zichzelf zien. Hierdoor bied je geen ruimte aan de energie ervan. Het gevolg is dat deze energie zich vast zet in het lichaam en je dit vroeg of laat als pijn gaat ervaren. Deze vastzittende energie wordt ook wel blokkade genoemd.

We kunnen beter leren om te gaan met onze emoties. Onze emotie beheren omvat het hele scala van emoties herkennen, accepteren en gebruiken, zodat je meester wordt van je emoties.

Daarbij helpt emotionele geletterdheid. Dit wil zeggen dat je naast het kunnen voelen van de sensaties in je lichaam, je er ook passende emotie-woorden aan kunt geven. Met andere woorden dat je je emoties specifiek benoemt. Mensen vinden het echter moeilijk om hun emoties te beschrijven en er een juist woord aan te geven. De onderstaande emotiecirkel kan je daarbij helpen.

Met de cirkel werk je van binnen naar buiten. Binnen in de cirkel zijn 6 basis emoties genoemd. Binnen deze emoties kun je genuanceerder dat wat je voelt omschrijven.

Stap 1: Omcirkel de basisemotie.

Stap 2: Als je deze basisemotie helemaal toelaat, welk emotie voel je dan?

Stap 3: Welk(e) woord(en) uit de omliggende cirkels omschrijven het beste wat jij voelt.

Bijvoorbeeld: je voelt boosheid opkomen. Als je dit gevoel helemaal er laat zijn en vervolgens kijkt naar die boosheid, kun je wellicht specifieker de boosheid omschrijven. Wellicht is het een gevoel van gekwetst zijn of juist geïrriteerd voelen. Het precies kunnen benoemen heeft een positief effect op je gezondheid.



