

Inhoud

Inleiding

Vooraf: de magie van duidelijke doelen

1

Emoties zijn gevoelens, maar niet alle gevoelens zijn emoties

Intenser genieten

Samenspel van voelen en denken

Gedrag patronen veranderen

2

Boosheid, woede, agressie, frustratie en irritatie

Wees voorzichtig met het uiten van boosheid

De plaats van je filters

Oorzaak van boosheidsgevoelens

Machteloze boosheid

Slachtofferrol

Prikkelbaarheid en ergernis

Wrok en haat

Vergeving

3

Verdriet en rouw

Onverschilligheid en je ergens bij neerleggen

Acceptatie

Ontevredenheid en tevredenheid

4

Gelukkig voelen

Vreugde en enthousiasme

Kiezen wat je gelukkig maakt

5

Angst

Kleine stapjes brengen je ver

Paniek

Moed

Minder bangig worden

Zorgen maken

6

Intuïtie of emotie

Prettige stemming

Het fijne herbeleven

Stemming switchen

7

Schaamte
Verlegenheid
Afstand nemen geeft inzicht
Ontspanning
De voelmeditatie en de glimlachmeditatie
Ontspannen door beweging

8

Trauma's en zelfhelend vermogen
Oud zeer verwerken
Van jezelf houden
Zelfvertrouwen
Gezond egoïsme

9

Emotionele boekhouding
Op je gelijk uit zijn
Eigen wijsheid
Wat kun je met klagen bereiken?
Zoeken naar je ongelijk

10

Makkelijker visualiseren
't Luik in de hemel
Vertrouwen
Hoop en wanhoop
Depressie

11

Liefde
Symbiose, behoefte aan intimiteit en angst voor intimiteit
Verlangens
Verlangens naar liefde en intimiteit
Seksuele verlangens
Genieten van je verlangens
Verslavingen
Eenzaamheid en verbonden voelen
Jaloezie

12

Emotionele groei verloopt vaak grillig
Je aandacht en je emoties
'Dubbel' zijn
Moeten of willen?
Communiceren over jouw emoties
Feedbacksandwich
Hier en nu ligt vrede te wachten
Genieten van de weg en niet alleen van het doel

Inleiding

Marieke is vanuit haar beroep als trainer gewend aan het werken met emoties. We willen van elkaar leren door onze vaardigheden uit te wisselen. Nu het mijn beurt is, vraag ik haar of er een emotie is waaraan ze zou willen werken. Ze vertelt me meteen dat er woede speelt. Ze voelt het in haar lichaam als een knoop in haar buik en spanning in haar keel. Dit is de vorige avond opgekomen en het zit haar dwars. Ik begeleid haar met de methode waar dit boek op gebaseerd is. Na ongeveer tien tellen verandert haar woede in verdriet, waarbij de tranen in haar ogen staan. Zo'n vijftien tellen later zie ik haar gezicht ontspannen en ze vertelt dat ze een heerlijk, diep warm gevoel in haar borst voelt. Waarop ik haar vraag om even de tijd te nemen om van dit fijne gevoel te genieten. Hierna vraag ik haar om nog even te vertellen over wat haar boos gemaakt heeft, om te testen of de emotie helemaal verwerkt is. Marieke vertelt over problemen in een vriendschap, waarbij ze begrip heeft voor wat er heeft plaatsgevonden, terwijl ze er tegelijkertijd ook niet blij mee was. Ik zie haar gemengde gevoelens, terwijl ze er over praat, maar de heftige woede is opgelost. Bij haar verloopt deze oefening nog wat sneller dan gebruikelijk. Ik kan merken dat ze heel geoefend is in het omgaan met haar emoties.

Er zijn veel manieren om met emoties om te gaan. In dit boek vind je een heel eenvoudige aanpak die je makkelijk zonder extra begeleiding kunt leren. Veel van de technieken kun je overal gebruiken. In de rij bij het postkantoor, op de fiets en tijdens een gesprek lukt het ook wel na enige oefening. Deze aanpak is heel goed te combineren met allerlei andere manieren om met je emoties te werken. Het hoeft niet veel tijd te kosten. In enkele minuutjes kun je al veel bereiken en gaandeweg zul je vanzelf effectiever met je emoties omgaan.

Emoties en gevoelens geven kleur aan het leven. Ons zo geregeld gelukkig, tevreden of voldaan voelen is essentieel voor ons geluk en welbevinden. Gevoelens en emoties vormen de belangrijkste manier waarop ons onbewuste met ons bewuste praat. Ingevingen en inspiratie zijn andere manieren waarop informatie uit ons onbewuste ons bewustzijn binnenkomt.

In onze bewuste aandacht past niet zo heel veel informatie tegelijk. Slechts ongeveer zeven eenheden van informatie. Wanneer we een lang nummer willen onthouden, zijn we geneigd de cijfers in enkele groepjes samen te voegen. Hierdoor gaat het onthouden makkelijker.

Met je bewuste aandacht kun je min of meer met één activiteit tegelijk bezig zijn. Als je wandelt en met iemand in gesprek bent, is je bewuste aandacht voornamelijk bij het gesprek. Er is natuurlijk tijd genoeg om je aandacht te verplaatsen naar wat er om je heen te zien en te horen is. In zo'n 'wandeland' gesprek gebeurt echter het meeste automatisch. Je hoeft niet bezig te zijn met hoe je benen bewegen en met het bewaren van je evenwicht. Het tot klinken brengen van de woorden gaat ook volledig automatisch. Je bewuste aandacht is vooral bezig met het luisteren naar je gesprekspartner, met de gedachten die in je omgaan en met het formuleren van je reactie. Je emoties zullen je onderwijl extra informatie verschaffen over het gesprek en over je omgeving.

Zo kan het gebeuren, dat er plotseling boosheid opkomt, terwijl je bewuste nog niets in de gaten heeft. Als je dit gevoel met je volle aandacht voelt, kun je duidelijk krijgen waardoor de boosheid is veroorzaakt. Dan kun je actie ondernemen om voor jezelf te zorgen.

Voor sommige mensen klinkt 'het voelen van je gevoelens' als iets ongrijpbaars. Het lastige aan gevoelens is ook dat ze niet grijpbaar zijn. Soms zijn ze zelfs niet te begrijpen, desondanks is het toch belangrijk om goed met je gevoelens overweg te kunnen. Gevoelens willen vooral gevoeld worden. Verder op in dit boek leg ik uitgebreid uit hoe je verder kunt komen met het voelen. Goed omgaan met emoties en gevoelens is best een kunst. Met wat extra kennis en oefening kun je grote vaardigheid ontwikkelen in het goed omgaan met je emoties. In dit boek vind je uitleg over hoe emoties ontstaan en wat voor consequenties dit heeft voor het omgaan ermee. Er staan veel eenvoudige en praktische oefeningen beschreven, waarmee je snel effectiever kunt worden in het verwerken van je emoties. Hierdoor zal je levensgeluk toenemen.

De oefeningen in dit boek geef ik al jaren aan mijn cliënten als huiswerk mee. De cliënten die gemotiveerd met de oefeningen aan de gang gaan, boeken vrijwel altijd in korte tijd geweldige resultaten. Het komt voor dat een oefening niet bij ze aanslaat. Dan kijk ik natuurlijk wat er in de weg staat en vaak laat ik de oefening later nog eens terugkomen. Als je niet overweg kunt met enkele van de oefeningen, maak er geen punt van. De kans is groot, dat je na je ervaringen met de andere oefeningen, er later wel mee verder komt.

Een deel van de oefeningen is bedoeld om gedurende een week elke dag herhaald te worden. Je zou tot aan de oefening kunnen lezen, dan een week lang elke dag de oefening doen en de tijd nemen om vertrouwd te raken met wat ik in de tekst heb verteld. Sommige mensen zullen niet willen wachten met verder lezen. Je kunt ook prima eerst het boek doorlezen, terwijl je al met de eerste oefening aan de gang gaat. Later kun je dan terugkeren naar de volgende oefening, zodat je het volle profijt uit dit boek haalt. Achterin is een lijstje opgenomen van alle weekoefeningen.

In de volgorde van de onderwerpen zal je misschien opvallen dat ze soms van het ene uiterste naar het andere uiterste bewegen. Zo gaat dat normaliter met emoties: die kunnen van het ene extreem naar het andere gaan en dat is ook goed. Te lang in een stemming of een bepaalde emotie blijven hangen, levert geen effectieve verwerking van je emoties op. De overstap van een emotie die je fijn vindt naar een die je als moeilijk ervaart, zul je vast niet altijd makkelijk en aangenaam vinden. Als de stap al te groot is, kun je tijdelijk elders in het boek verder lezen. Lukt het wel om van de ene emotie naar de andere te bewegen, dan kun je groeien in het soepel van de ene emotie naar de andere gaan. Dit zal ook je vermogen om doelbewust van stemming te wisselen, verbeteren.

Het is mogelijk om door dit boek te grasduinen en de teksten en oefeningen uit te kiezen die je het meest aanspreken. Essentiële informatie wordt herhaald, zodat ieder onderwerp te volgen is, ook zonder de voorgaande teksten. Ik heb het boek wel zo geschreven dat ik verwacht, dat de meeste mensen profijt hebben van de volgorde waarin ik de onderwerpen behandel.

Mijn taalgebruik en woordkeuze zullen je misschien verbazen. Mijn schrijfstijl is erop gericht om jouw emotionele groei door middel van dit boek zo makkelijk mogelijk te maken. Zo zul je geregeld formuleringen tegenkomen als: 'voel je gevoelens'. Een uitdrukking als 'geef aandacht aan je gevoelens' zou meer afstand tot je gevoel

scheppen. Voelen is altijd heel dichtbij. Maar denk hier niet te veel na over het taalgebruik, je zult vanzelf wennen aan de woordkeuze en dit zal je helpen bij het verwerken van de informatie en het met plezier toepassen ervan.

Dit boek is bedoeld om je emotionele gezondheid en veerkracht te vergroten. Begeleiding door een goede therapeut kan je sneller vooruit helpen dan het op jezelf werken met een boek. Dus als je flink uit je evenwicht bent, kan therapie de meest verstandige weg zijn. Dit boek kun je prima naast therapie gebruiken. Ook zou je incidenteel een therapeut kunnen vragen om je te begeleiden bij onderwerpen waar je dieper op in zou willen gaan. Dit is echter een zelfhulpboek. Je kunt het dus zonder extra begeleiding gebruiken voor je persoonlijke groei. Ik hoop dat je zult genieten van 'leren omgaan met emoties' en dat je leven er veel prettiger door zal worden.

» Gevoelens en emoties vormen de belangrijkste manier waarop ons onbewuste met ons bewuste praat.

» Bij het meeste van wat je doet, spelen onbewuste, automatische processen een rol.

Vooraf: de magie van duidelijke doelen

Niet zo lang geleden was ik aan het eind van de zomer op een boerderij in Frankrijk. Er moest flink wat hout gehakt worden voor het fornuis en voor de houtkachels, want het was al aardig koud. Zo'n klusje vind ik leuk, hoewel ik er tamelijk onervaren in ben. Na enige instructies stond ik er lustig op los te hakken. Hoewel, de bijl ging aanvankelijk overal heen, behalve waar ik hem hebben wilde. Gaandeweg ontdekte ik dat het hielp als ik voor het zwaaien van de bijl besloot, waar ik het hout wilde treffen. Als ik dat in mijn aandacht hield, kwam de bijl wonderbaarlijk vaak op de goede plek terecht en meestal spleet het stronkje hout ook netjes in tweeën. Daarmee werd het houthakken een training in het helder houden van mijn doel en in het me daar niet vanaf laten brengen. Ik kon aardig wat oefening gebruiken.

Dit houthakken maakte veel duidelijk voor me. Ik was echt niet in staat om het hout goed te raken, wanneer ik dat met mijn bewuste aandacht probeerde te regelen. Het uitmeten van de lengte van de steel en bedenken hoe de slag dan moest gaan, leverde bar weinig op. Echter, als ik alleen maar mijn doel helder voor ogen hield, ging het als vanzelf goed. Blijkbaar kan ik ingewikkelde fysieke acties beter aan mijn onbewuste overlaten. Eigenlijk is dit iets wat we al de hele tijd doen. Als peuter hebben we lang en veel geoefend om het staan en het lopen te leren en later gaat het als vanzelf. We hoeven alleen maar te bedenken waar we heen willen en onze hersenen zorgen ervoor dat we er op onze twee benen komen, zonder dat we bezig hoeven zijn met de ingewikkelde evenwichtskunsten van het lopen.

Niet alleen fysieke vaardigheden worden buiten ons bewuste om geregeld. Ook allerlei mentale kunstjes kunnen volautomatisch geregeld worden. Bijvoorbeeld het vinden van de weg in een stad. Als we vaker een bepaalde route gegaan zijn, hoeven we hier niet bij stil te staan.

Het is dus nuttig om je doelen helder te hebben, want dan kan je onbewuste je helpen om je doel te bereiken en vaak zal je onbewuste meer resultaat bereiken dan wat je er met alleen je bewuste aandacht aan kunt doen. Wellicht heb je ook vaak ervaren dat je gespannen en wat gestrest ergens naar zoekt en dat je het pas vindt, als

je ontspant en met je aandacht ergens anders bent. Dit is een mooie gelegenheid voor het oefenen met het visualiseren van je doel. De laatste tijd vertel ik mijn onbewuste vaak op deze manier dat ik iets wil vinden en dan kijk ik ontspannen een beetje rond en let vooral op wat mijn ingevoelingen me vertellen. Het zoeken is daarmee veel prettiger en effectiever geworden.

Ga even lekker zitten voor de volgende vraag en neem de tijd om de antwoorden erop te vinden:

Welke doelen hoop je met het lezen van dit boek te bereiken? Maak eventueel een lijstje met je doelen, zodat je dit later terug kunt lezen.

Formuleer niet alleen de doelen die je redelijkerwijs wel kunt verwachten te bereiken, maar ook de resultaten die je helemaal fantastisch zou vinden.

Hoe is je leven als je alles uit dit boek haalt, waarvan je droomt dat je het ermee kunt bereiken?

Neem even de tijd om je dit gedetailleerd voor de geest te halen.

Weekoefening: jouw doelen

Blijf deze week met je aandacht bij de grote en kleine doelen die je wilt bereiken. Spendeer, voordat je je dag begint, enkele minuten om te bedenken en te voelen wat je die dag tot stand wilt brengen. Ook hier gaat het zowel om wat redelijkerwijs mogelijk is, als om wat wonderbaarlijk zou zijn.

Je kunt je vervolgens voorstellen, hoe het is als je je doel hebt bereikt.

Hoe voelt het, nu je hebt wat je graag wilde hebben of kunt wat je graag wilde kunnen?

Wat zie je? Wat hoor je?

Wat denk je?

Zijn er prettige geuren of smaken verbonden met het bereiken van je doel?

Op deze manier maak je duidelijk aan je onbewuste wat je wilt bereiken op een manier die voor je onbewuste bijzonder goed te begrijpen is. Hierna zal je onbewuste je helpen bij het verwezenlijken van je doelen. Je kunt meer inspiratie en ideeën tegemoet zien en je zult ook meer kansen waarnemen, omdat je onbewuste duidelijk heeft waar jij naar op zoek bent.

Na een week oefenen kun je deze oefening natuurlijk in je leven integreren, als hij goed voor je werkt.

» Je kunt ingewikkelde fysieke acties beter aan je onbewuste overlaten.

» Je onbewuste kan je helpen om je doelen te bereiken. Het is hierom goed eerst helder te hebben wat je allemaal wilt bereiken.