

Voel je emoties

Een leven lang alleen maar blij en gelukkig zijn is een illusie. Ongemak en pijn hoort erbij. Met deze oefening, passend bij principe 7, leer je ruimte te maken voor ongemakkelijke emoties.

- 1) Denk aan de gebeurtenis waarbij je je verdrietig, gespannen of boos voelt.

- 2) Wat voel je nu in je lichaam? Voel je misschien een brok in je keel, een drukkend gevoel op je borst of een steen in je maag? Zijn je vuisten gebald of je schouders opgetrokken? Klopt je hart sneller?

- 3) Geef aandacht aan dit gevoel. Wees nieuwsgierig, wat gebeurt er? Oordeel niet, laat het er maar even zijn zonder het weg te duwen.

- 4) Probeer op te merken wat er gebeurt. Wordt het gevoel sterker of anders? Of gebeurt er iets nieuws?

- 5) Geef aandacht wat er gebeurt. En ook al gebeurt er niks, dan is dat ook oké.

- 6) Stel vast wat er gebeurt. Benoem het voor jezelf. Ga terug naar stap 5 en ga zo eventjes door tot het voor jou genoeg is.

Misschien is je gevoel anders geworden, misschien ook niet. Hoe dan ook, je hebt ruimte gegeven aan de emotie of pijn die je normaal gesproken misschien zou wegduwen. Misschien heb je ontdekt dat je deze gevoelens kunt verdragen en dat je juist heel sterk bent.

Besef ook dat je je pijn niet alleen hoeft te dragen. Praat er over met naasten of een professional.