
REFLECT & REWRITE

GEVOELEN

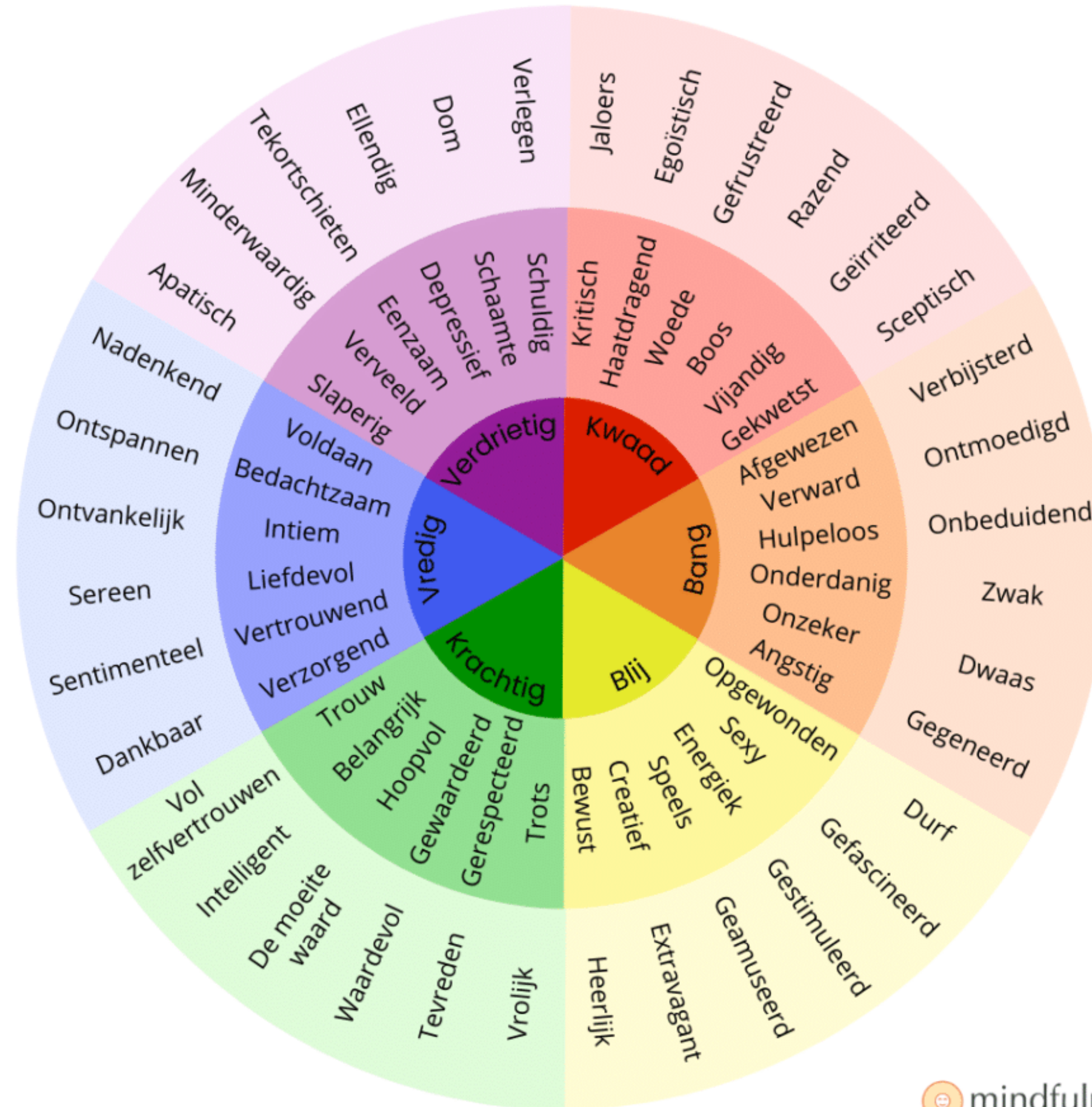
Emoties, gevoelens en interpretaties

Valkuilen als het gaat om gevoelens

Deel 1: Onderscheid emoties en gevoelens

- Neem een situatie van afgelopen week in gedachten. Leef je even helemaal in. Kies vervolgens 1 specifiek moment. Dus bv het moment dat hij zich wegdraaide, een bepaalde opmerking maakte. Kies vervolgens 1 gedachte die op dat moment bij jou op kwam.
 - Ga voor jezelf na wat er fysiek gebeurt op dat moment. Waar is het warm of koud? Welke spieren spannen zich? Ontstaat er ergens kramp of juist lucht? Voelt een bepaald deel van je lijf zwaar of licht? Met welke emotie associeer je dit? Gebruik eventueel het emotiewiel van de volgende slide.
-

Emotiewiel



Deel 2: Gevoelens verhelderen

- Keer terug naar de gedachte en emotie uit oefening 1
 - Welk verhaal heb of had je hier verder bij? Hoe zou je de gevoelens (eerder) hebben benoemd aan een vriendin?
 - 1 Gedachte kan meerdere gevoelens oproepen, check of dat hier het geval is
 - Ga na welke gevoelens eigenlijk gedachten zijn
-

Deel 3: Emoties doorvoelen

- Wat is 1 emotie die voor jou ongemakkelijk voelt?
- Wat zou er veranderen als dit minder ongemakkelijk voor je is?
- Welke fysieke sensaties gaan er voor jou gepaard met deze emotie?
- Kun je deze sensaties gedoseerd toelaten?

Oefen hier de komende weken mee, zet bv een timer op je telefoon, muziek kan helpen