GRATIS E-BOOK



IMPACT VAN EMOTIES

www.emotioneledetox.nl

Inhoud

Emoties onderdrukken 3
Waarom kan ik je hier wat over vertellen? 4
Invloed van onderdrukken emoties 5
Overzicht van emoties 6
Op welke manier ga jij bepaalde emoties uit de weg 7
Gezond omgaan met emoties 8
Bijlage 1: Lijst met gevoelens/ emoties 11

+31 6 50462146| www.emotioneledetox.nl



Emoties onderdrukken

De invloed van het vasthouden van emoties

De meeste mensen vinden emoties lastig. Ze maken je kwetsbaar. Daarom kun je ze maar beter beperkt toelaten en kan je ze soms beter wegdrukken. Uitspraken die ik vaak hoor, zijn;

"Als ik laat zien wat ik werkelijk voel, dan maak ik me kwetsbaar."
"Anderen profiteren van mijn emotionele kwetsbaarheid."
"Mannen huilen niet (tonen hun verdriet niet)."
"Ik moet me groot houden omwille van....."
"Emoties zijn eng."
"Ik heb dat al verwerkt."
"O, maar ik laat de emoties wel toe (terwijl ik, Marca, zie dat ze deze wegslikken)."
"Ik heb er al zoveel over gesproken en dat hoeft nu niet meer."

Dit zijn excuses die ik vaak hoor wanneer ik het met mensen heb over emoties en zeg dat het belangrijk is om deze toe te laten.

In dit e-book onthul ik op welke manier emoties die je hebt opgeslagen een invloed hebben op jouw huidige leven.

En op welke manieren we ons best doen om deze emoties te vermijden.

DIT GELDT VOOR ONS ALLEMAAL

We vermijden allemaal een of meerdere emoties die we absoluut uit de weg gaan, omdat deze gewoon te gevaarlijk/ te pijnlijk zijn voor ons.

Wil jij ontdekken welke dat voor jou zijn? Lees dan snel verder....



Waarom kan ik je hier wat over vertellen?

De afgelopen 13 jaar heb ik talloze mensen begeleid met het aankijken van onverwerkte emoties, die in het lichaam opgeslagen zitten.

Emoties waar ik zelf pas bewust van werd toen ik me begaf op het pad van persoonlijke ontwikkeling. Voor die tijd leefde ik vooral vanuit mijn hoofd. Ik beredeneerde alles en had voor alles een rationele verklaring. Ik had alles wat ik maar kon wensen, was getrouwd, had 2 kinderen, 2 katten, 2 schapen en nog wat kippen. We woonden buiten met een vrij uitzicht en hadden het best goed. Alleen, ik was niet gelukkig. Ik voelde iets wat ik niet kon thuisbrengen.

Bij mijn eerste trainingen in persoonlijke ontwikkeling ontdekte ik dat ik tot op dat moment vooral vanuit mijn hoofd geleefd had. Ik was me nog niet bewust van mijn emotionele binnenwereld.

Deze trainingen stimuleerden mij om zelf tot coach opgeleid te worden en zo ontving ik in 2009 mijn certificaat als Resultaat Gerichte Coach.

Echter, toen ik in 2011 thuis kwam te zitten met een Burn-Out, voelde ik meteen dat er wat anders nodig was om mijn patronen aan te pakken. Zo kwam ik uit bij het emotionele lichaamswerk van de Journey Methode, ofwel de Helende Reis, van Brandon Bays.

Sinds 2013 ben ik geaccrediteerd Journey Practioner. Inmiddels heb ik al honderden mensen mogen begeleiden bij het vrij maken van oude opgeslagen emotionele ballast uit het verleden.

In dit e-book vertel ik je wat de gevolgen kunnen zijn van het onderdrukken van emoties en op welke manier je hier anders mee om kunt gaan.

Wat klanten zeggen

Angelique



Alle onverwerkte negatieve ervaringen (al dacht ik zelf dat ik er geen last meer van had) werden opgeruimd. Er is zoveel ruimte ontstaan, ik kan weer echt genieten van alles. De donkere waas die overal overheen lag is opgetrokken. Ik voel me zoveel lichter.



Kylie

Her knowledge and guidance enabled me to reach trapped emotions, which made way for the creation of space and clarity.

Alina



Ik heb meer inzicht in de pijnstukken uit mijn jeugd en latere leven. Door dit in de reizen te doorvoelen, snap ik meer hoezeer dit mijn leven beïnvloed heeft, daardoor kan Ik dingen nu herkennen, waardoor ik er anders mee omga.

Invloed van onderdrukken emoties

Aan de hand van een voorbeeld leg ik je uit hoe dit proces in zijn werk gaat.

Stel er gebeurt iets wat je als pijnlijk ervaart. Bijvoorbeeld een dierbare overlijdt. Rondom zo'n overlijden zijn vaak een tal van emoties aanwezig. Sommige worden openlijk en vrij getoond, anderen emoties hebben geen ruimte om veel verschillende redenen, zoals bijvoorbeeld:

> "Ik moet me sterk houden voor de kinderen."
> "Er moet nu van alles geregeld worden, ik heb geen tijd voor mijn verdriet."
> "Als ik mijn emoties toon dan toon ik mijn zwakte, ik moet juist nu sterk zijn."

Dit overlijden is een gebeurtenis, die in veel gevallen stress zal oproepen in het lichaam. De cel-receptoren staan dan wagenwijd open om de energie die door het lichaam gaat op dat moment zo goed mogelijk te kunnen faciliteren. De cellen staan zodanig open dat de energie die in beweging is door de emoties (energie in motion/ beweging) er gewoon doorheen kan stromen.

Echter, doordat de emotie bewust of onbewust wordt weggeduwd slaan de cellen de emotie op. De receptoren sluiten weer en houden de energie vast. Hiermee worden de cellen steeds meer onder druk gezet en kan het gebeuren dat de cellen niet meer in staat zijn de oorspronkelijke functies voor 100% uit te voeren. Er ontstaat ongemak in het lichaam. In het Engels disease (dis-ease/ ongemak).

Het lichaam is uit balans. Dit kan zowel invloed hebben op het fysieke lichaam als ook een disbalans in je mentaal/ emotioneel systeem brengen.

De emoties worden onderdrukt en dit kan gevolgen hebben voor zowel je lichaam als je geest. Dit gaat zover dat 80% van alle gezondheidsproblemen waar mensen hulp voor zoeken in de gezondheidszorg, terug te leiden is tot onderliggende emoties.

Emoties willen bewegen door je lijf, gevoeld worden. Veel mensen weten niet meer hoe ze moeten voelen, sommigen hebben emoties weggestopt en weten dat niet eens. We Leven vooral vanuit ons brein, ons hoofd. Om te kunnen voelen, mogen we weer verbinding maken met ons lichaam. Meer leven vanuit ons hart, in samenspraak met onze innerlijke gevoelswereld.

Dit is wezenlijk voor het herstel van onze fysieke en mentale balans.



Overzicht van emoties

Het Onderdrukken van emoties gebeurt onbewust en bewust. Later hierover meer, eerst gaan we kijken welke emoties we allemaal kennen.

Er zijn er vast enkele die meteen in je gedachten komen, zoals boosheid, verdriet, blijdschap, liefde en angst. Dit noemen we de basis emoties*.

Verdriet	treurig, teleurgesteld, rouwen, eenzaam, verlaten
Angst	bang, huiverig, spanning, paniek, onrust
Boosheid	irritatie, woede, agressie
Blijdschap	plezier, vrolijk, positieve energie, blij
Liefde	vriendschap, genegenheid, verbondenheid

* Achterin dit e-boek vind je een uitgebreider overzicht van emoties en gevoelens.

De lijst met emoties is veel groter dan dit. We zijn vaak niet gewend om het hele scala van emoties in onszelf te erkennen en herkennen, omdat we er niet over spreken en daardoor verdwijnen ze als het ware naar de achtergrond.

Met sommige van deze emoties ben je meer vertrouwd dan met anderen. Het kan zijn dat voor jou een emotie als boosheid heel makkelijk is. Dit kan een emotie zijn waar je vertrouwd mee bent. Terwijl je bijvoorbeeld een gevoel van angst liever uit de weg gaat.

Voor iedereen is dit anders. Het hangt af van welke emoties jij bepaald hebt dat ze te pijnlijk, te bedreigend zijn voor jou. Er ontstaat als het ware een mechanisme van bescherming tegen deze pijnlijke emoties. Dit beschermingsmechanisme zorgt vanaf je geboorte voor een bepaald gevoel van veiligheid in jouw leven.

We hebben hier dus mee te maken vanaf onze vroegste kindertijd. Bepaalde emoties werden goedgekeurd door je opvoeders en waren dus als het ware toegelaten. En andere emoties mochten er niet zijn.
"Droog je tranen maar, niets aan de hand". *"Boosheid dat doen we niet in deze familie"*. Om maar een paar voorbeelden te noemen.

Welke emoties mochten er van jouw opvoeders niet zijn?

Hoe ga je dan met deze emoties om als ze er toch zijn?



Op welke manier ga jij bepaalde emoties uit de weg?

Wat als je nu al je hele leven te horen hebt gekregen; “Je moet niet zo boos zijn!”? Kan het zijn dat je dit als een overtuiging hebt opgenomen? Bijvoorbeeld door te gaan geloven dat je niet boos mag zijn. Wat doe je dan met die boosheid? Wordt die weggedrukt? In een hoekje gestopt? Veranderd in een andere meer toelaatbare emotie? Wat is jouw manier om ermee om te gaan?

We hebben allemaal emoties die we liever uit de weg gaan. Gewoon omdat we ze niet passend vinden, of omdat we het ongemakkelijk vinden als ze er op bepaalde momenten zijn. We creëren een afweermechanisme om deze emoties uit de weg te gaan.

We laten bepaald gedrag zien dat bedoeld is om te vermijden dat de voor ons pijnlijke emotie naar buiten komt, zichtbaar of merkbaar wordt voor de ander. Er ontstaat dus onbewust een strategie die helpend is voor jou. Althans dat lijkt zo. Ik kom hier later op terug.

Wat zijn nu manieren om bepaalde emoties uit de weg te gaan? Ook hier hebben we er een aantal die wat bekender zijn zoals;

- het wegeten van emoties,
- steeds bezig te zijn,
- verdoven door alcohol en/of drugs,
- afleiden door te netflixen of te scrollen op je telefoon,
- het weglachen van het ongemak.

En er zijn er veel meer.

bazig rigide nerveus
twijfelaar passief
agressie kracht macht
moeheid zelfkritiek

slachtofferschap zelfontkenning
paniekregels perfectionisme
opscheppen imponeren pesten
liegen redden terugtrekken
verstoppen beschuldigen

krachteloosheid
onbereikbaarheid kattigheid
betweterig achterdochtig
onbuigzaamheid
verslagenheid

'snel' afhandelen 'ja
zeggen/nee doen' oordelen
zelfmedelijden cynisch kritisch
starheid onverschilligheid
ongevoeligheid

Als je kijkt naar dit overzicht, herken je er een aantal die jij inzet?
Ja, ik hoor je al denken, "dat is niet om mijn emoties te verbergen, dat is gewoon mijn karakter." Dit hoort inderdaad bij jouw unieke manier om de emoties die je wilt vermijden, uit de weg te gaan.

Het ontdekken welke emotie je met dit gedrag uit de weg gaat kan een mooie ontdekkingsreis zijn.

Hieronder enkele voorbeelden. Wat is het voor jou?

Een mooie helpende vraag hierbij is: *"Als ik dit gedrag niet kan laten zien/ doen, wat zou ik dan voelen?"*

Ga je eten omdat je je alleen voelt? ***Eenzaamheid***?
Ga je uitleggen hoe het wel zit, als een echte betweter? ***Angst om te falen?***
Wordt je star, rigide en hou je je aan de regels? ***Angst om verkeerd te zijn?***
Vertoon je boosheid, laat je agressie zien? ***Angst om gekwetst te worden?***
Zeg je 'ja' en doe je 'nee'? ***Angst voor confrontatie?***



Gezond omgaan met emoties

Mooi om te weten wat je doet en wat er mogelijk onder zit. Maar dan? Wat kun je met die informatie?

Hieronder een aantal tips om er anders mee om te gaan.

TIP 1

Sta regelmatig stil bij wat je voelt. Wat je ervaart, welke emotie daarbij hoort.



Stel er gebeurt iets en je schiet in een automatische reactie. Laat dan de emotionele lading die dit oproept toe. Welke emotie is er?

Op deze manier word je vertrouwd met je eigen emoties. Ik hoor vaak van cliënten, dat ze niet weten wat ze voelen. Dit kan zo lijken. Soms heb je niet de woorden tot je beschikking, maar voel je wel degelijk iets. Je kunt dan bewust ruimte maken om te voelen. Door dit een tijdje regelmatig te doen, wordt je meer en meer vertrouwd met het hele scala aan emoties die er zijn.

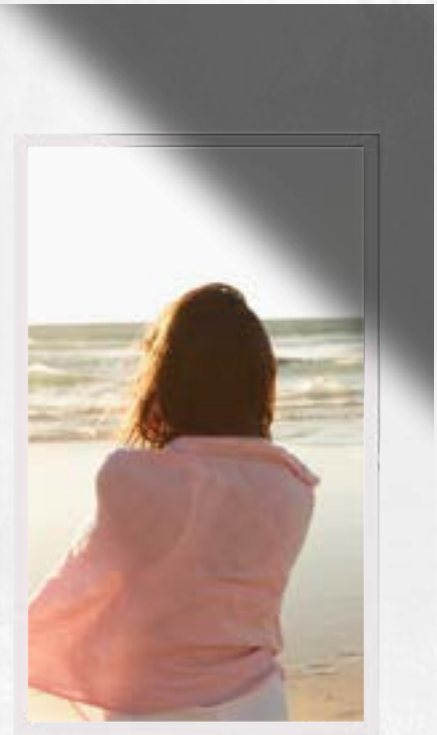
Bewust ruimte maken voor de emoties

Wanneer je nu bewust stil staat bij wat je voelt, kun je jezelf afvragen welke andere emoties hier bij horen. Geef jezelf bewust de ruimte om te mogen voelen welke emotie er is.

Tip 2

Geef jezelf de ruimte, sluit je ogen en verwelkom de emoties die gevoeld willen worden.

Neem hier even de tijd voor, sluit bijvoorbeeld je ogen om nog meer naar binnen te kunnen keren. Nodig je emotie uit. Waar voel je dit in je lijf? Accepteer deze emotie volledig en vraag je dan af wat wil er nog meer gevoeld worden hier. Deze oefening is het gemakkelijkste uit te voeren wanneer je al een duidelijke emotie voelt. Als je als het ware getriggerd wordt door iemand.



Wat als je getriggerd wordt?

Als je getriggerd wordt dan wordt er meestal een oude pijn geraakt van jezelf. Vaak zijn we dan geneigd om in de weerstand te schieten. Het kan zijn dat je in de tegenaanval gaat, in de verdediging of dat je je terugtrekt. Als dit allemaal tactieken zijn, die je weghouden bij de werkelijke 'pijn'? Welke emotie wordt hier geraakt, wat wil er gevoeld worden? Welk pijnlijk stuk in jou wordt getriggerd?

Een klein voorbeeld uit mijn eigen leven. Onlangs had ik afgesproken met een vriend, ik twijfelde nog of ik het wel door zou laten gaan. Ik kon niet goed voelen of het klopte of niet. Op een gegeven moment was ik eruit. Ik zou het door laten gaan en wel had ik wat meer tijd nodig, dus pas wat later op de dag. Nu had ik dit nog niet gecommuniceerd en de avond ervoor kreeg ik een bericht van de ander dat hij ervan af zag. Hij had ruimte nodig voor zichzelf. Ik was woedend. Ik vond er van alles van. Later, toen ik het de ruimte had gegeven, kon ik eerlijk naar mezelf zijn. Het besef kwam dat ik boos was op mezelf, dat ik zelf niet mijn ruimte had aangegeven en dat ik me afhankelijk van de ander had opgesteld. Een oud patroon in mij. Een patroon dat klaar was om losgelaten te worden.

Tip 3

Stel de volgende vraag. *Wat is de pijn die geraakt wordt? Herken je dit op andere plekken in je leven?*

Wat is van jou?

In het voorbeeld wat ik beschrijf was de pijn echt van mij. De ander was betrokken bij het zichtbaar maken hiervan. Dit vraagt dus wel een eerlijkheid naar jezelf toe.

En soms is het gewoon niet van jou. Zoals vanochtend bijvoorbeeld. Ik reageerde kattig op de vraag van een vriend. Vervolgens dacht ik, oeps, even uit de buurt blijven en dit onderzoeken. Ik ervaarde een boosheid in mijn lijf. Ik liet het er zijn en ging door met mijn activiteiten.

Ik was vergeten om mezelf de volgende vraag te stellen: "*Is het van mij, of van een ander?*"
Ineens schoot het me te binnen. Het was niet van mij. Ik werkte op dat moment met een cliënt, die vertelde over de boosheid die hij had ervaren. Dit had ik dus al opgepikt, voordat ik deze persoon ontmoette. Nu is het wel vaker dat ik geen idee heb van wie het dan wel is. Maar als het niet van mij is, dan mag ik het teruggeven. Ik zeg dan in mij zelf:

"***Retour afzender, met bewustzijn***"



Tip 4

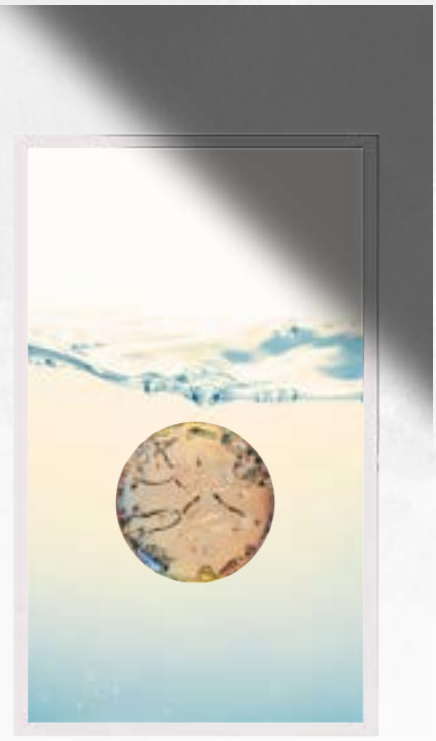
Ben eerlijk naar jezelf toe.

Even terug naar het geval dat het wel van jou is. Natuurlijk mag je wel aan de ander aangeven, wat het met jou doet en waar je behoefte aan hebt. De ander is echter niet persé de boeman in het verhaal.

Geef de pijn, de emotie, de ruimte. Waar voel je dit in je lijf? Geef het de ruimte om aanwezig te mogen zijn. Je zult dan merken dat het na verloop van tijd verandert. De emotie kan overgaan in een andere emotie, kan afzwakken of verdwijnen. Laat dit proces gewoon gebeuren. Zonder het verhaal van de gebeurtenis op zich. Geef de pure emotie de ruimte. Als een emotie op zich de ruimte krijgt, dan duurt deze slechts enkele minuten. Het wegdrukken zorgt er echter voor, dat het keer op keer zijn best doet de kop op te steken. Dit kost meer energie. Dit is net zoals je een bal onder water houdt. Het kost veel kracht en energie.

Vergeving

Op het moment dat je de emotie kunt toelaten en je jezelf de vraag stelt, waar heb ik dit eerder zo gevoeld? Komt er mogelijk één of meerdere momenten naar voren, dat hetzelfde gevoel werd geraakt. Wat is er toen niet geuit, mocht er niet zijn? Kun je dat op dit moment de ruimte geven? Kun je de persoon, die dit nu in je getriggerd heeft, vergeven? Vergeven voor de rol die deze speelde in het zichtbaar maken van deze oude pijn?



Tip 5

Vergeef jezelf en de ander vanuit je hart.

Vergeving is op alle lagen het krachtigste wat je kunt doen om jezelf te bevrijden van oude pijn. Vergeef de ander en jezelf voor de rol die gespeeld is. Echt open en vanuit je hart. Dan zul je merken dat het loslaat proces op gang komt. Lukt het niet om wat voor reden dan ook om de ander en/of jezelf te vergeven?

Lukt het niet?

Merk je dat je het lastig blijft vinden om dit toe te passen? Je bent van harte welkom om dit te ervaren en te leren in mijn praktijk. Een Journey sessie kan je hierbij ondersteunen. Een Journey brengt je naar de bron van de triggers en geeft je de mogelijkheid op diep energetisch niveau los te laten. Hierdoor ontstaat er ruimte voor nieuw gedrag.

Nieuwsgierig? Je kunt gratis een kennismakingsgesprek inplannen.



Bijlage 1:
Gevoelens wanneer je behoeften zijn vervuld:

Liefdevol
Medelevend
Vriendelijk
Liefdevol
Openhartig
Sympathiek
Zacht
Warm

Betrokken
Alert
Nieuwsgierig
Ingenomen
Betoverd
Geboeid
Geïntrigeerd
Geïnteresseerd
Betrokken
Betoverd
Gestimuleerd

Zelfverzekerd
Gesterkt
Open
Trots
Veilig
Zeker

Hoopvol
Verwachtend
Aangemoedigd
Optimistisch

Opgewonden
Geanimeerd
Vurig
Opgewekt
Verbluft
Verblind
Vol energie
Enthousiast
Uitzinnig
Levendig
Vurig
Levendig

Jubelend
Voldaan
Geamuseerd
Verrukt
Opgewonden
Gelukkig
Opgetogen

Geïnspireerd
Verbaasd
Eerbiedig
Verwonderd

Dankbaar
Waarderend
Ontroerd
Dankbaar
Geraakt

Blij
Amusant
Verrukt
Gelukkig
Uitgelaten
Gelukkig

Tevreden
Rustig
Helder
Comfortabel
Gecentreerd
Gelaten
Voldaan
Rustig
Ontspannen
Opgelucht
Tevreden
Sereen
Stil
Vredig
Vertrouwend

Verfrist
Opgewekt
Verjongd
Vernieuwd
Uitgerust
Hersteld
Opgefrist

Lijst van gevoelens: Bron Center for Nonviolent Communication

Gevoelens wanneer je behoeften niet zijn vervuld:

Bang
Bezorgd
Bevreesd
Voorgevoel
Argwanend
In paniek
Versteend
Angstig

Geërgerd
Teleurgesteld
Ontevreden
Opgewonden
Verontwaardigd

Boos
Woedend
Razend
Opgehitst
Verontwaardigd
Geïrriteerd
Woedend

Afwijzing
Vijandigheid
Ontsteld
Minachting
Walging
Afkeer
Haat
Afschuw
Vijandig
Afgestoten

Verward
Ambivalent
Verbijsterd
Verward
Versuft
Aarzelend
Verdwaald
Verbaasd
Verward
In de war
Verscheurd

Uit verbinding
Vervreemd
Afstandelijk
Apathisch
Verveeld
Koud
Afstandelijk
Afgeleid
Onverschillig
Gevoelloos
Afgezonderd
Ongeïnteresseerd
Teruggetrokken

Onrustig
Gejaagd
Gealarmeerd
In verwarring
Verstoord
Ontsteld
Geschokt
Verrast
Verontrust
Ongemakkelijk
Onthutst
Verstoord
Geschrokken
Onstuimig
Ontstemd

Beschaamd
Ontdaan
In verlegenheid gebracht
Schuldig

Vermoeid
Uitgeblust
Uitgeput
Lusteloos
Mat
Slaperig
Moe
Afgetakeld

Pijn
Gefolterd
Rouwend
Verwoest
Verdriet
Gebroken hart
Gekwetst
Eenzaam
Ellendig
Spijtig
Berouwvol

Bedroefd
Bedroefd
Ontmoedigd
Vertwijfeling
Neerslachtig
Teleurgesteld
Neerslachtig
Treurig
Eenzaam
Somber
Zwaar op de hand
Uitzichtloos
Weemoedig
Ongelukkig
Ellendig

Gespannen
Bezorgd
Chagrijnig
Onder druk
In wanhoop
Opgefokt
Overbelast
Geïrriteerd
Zenuwachtig
Nerveus
Overweldigd
Onrustig
Gestrest

Kwetsbaar
Fragiel
Op zijn hoede
Hulpeloos
Onzeker
Wantrouwend
Gereserveerd
Gevoelig

Verlangend
Jaloers
Afgunstig
Verlangen
Nostalgisch
Hunkerend
Weemoedig

Lijst van gevoelens: Bron Center for Nonviolent Communication

Emoties, de impact...

En nu?

Nieuwsgierig naar meer? Ik loop graag een stukje met je mee.

Check: www.emotioneledetox.nl

