

Hand-out van het seminar

Grip op emoties

van Succesvol in Balans



Succesvol in Balans



Succesvol in Balans



Disclaimer

Niets uit deze hand-out mag zonder schriftelijke toestemming vooraf gereproduceerd worden door middel van fotokopie, scan, publicatie of welke andere vorm van reproductie dan ook.

Deze hand-out is met de groots mogelijke zorgvuldigheid samen gesteld. Mocht je tegen vragen aan lopen, neem dan contact op met Succesvol in Balans.

De auteur van deze hand-out is op generlei wijze aansprakelijk voor het verkeerd toepassen van technieken, noch voor de gevolgen die oefeningen en adviezen teweeg kunnen brengen.



Succesvol in Balans

Inhoud

	Pagina
Inleiding	4
Goede voornemens	5
Bewust/onbewust	6
Zintuigen	7
Een goed gevoel oproepen	9
Piekeren	10
Mindfulness	11
Emotionele intelligentie	12
Cadeautjes	12
Manieren om met emoties om te gaan	13
Nieuwe gewoonten aanleren	14
NLP	15
Omdraai techniek	16
Nawoord	17



Succesvol in Balans

Inleiding

Iedereen heeft gedachten en iedereen heeft emoties, het hoort bij het mens zijn.

En waar het vaak mis gaat is dat we denken dat we onze gedachten en emoties ZIJN. We zijn ze niet, we HEBBEN gevoelens en gedachten. En op beiden hebben we invloed!

Het is zo jammer dat ons dit niet op school wordt geleerd, want IEDEREEN zou dit moeten weten. Het zou zo ontzettend veel stress schelen!

Ik heb dit zelf ook heel lang niet geweten. En nu weet ik dat het anders kan. Als ex piekerkoningin en stresskip, weet ik hoe het is én weet ik hoe je dit kunt veranderen. Als ik het kan leren kan iedereen het leren!

In deze training Grip op Emoties ga ik in op de emoties die wij kunnen ervaren. Hoe ze ontstaan en hoe je ermee om kunt gaan. Hoe je nieuwe gewoonten kunt ontwikkelen en hoe je emoties kunt veranderen.

Als je meer grip op jouw emoties krijgt, dan zul je merken dat je meer balans in jezelf ontwikkelt. En hoe meer balans er in jouw leven is, hoe meer balans er komt in relaties met anderen, zoals in je gezin en op je werk.

Je kunt dit E-Book online lezen, opslaan als PDF en uitprinten. Naast dit E-Book zijn er nog trainingen met werkboeken en audio's beschikbaar, die je helpen bij het creëren van rust en balans. Voor een deel zijn deze trainingen gratis en voor een deel vallen ze onder het VIP Pakket. Je vindt ze op mijn website.

Liefs,

Sandra

Sandra van Lenthe





Succesvol in Balans

Goede voornemens

Hoe komt het dat het zo moeilijk is om goede voornemens in de praktijk te brengen?

Hoe vaak heb jij al gedacht:

- “vanaf vandaag ga ik mijn kind anders benaderen?”
- “Ik wil niet meer schreeuwen tegen mijn kind”
- “Ik ga vaker iets leuks doen met mijn kind, meer aandacht hebben”.

En aan het eind van de dag is het weer niet gelukt... Hoe komt het dat het zo moeilijk is om patronen te veranderen?

Dat komt door hoe ons brein werkt. Vergelijk jouw brein als een wegen netwerk. In jouw brein zitten allemaal zandweggetjes die door het weiland kronkelen.



Het zandpad dat het meest wordt genomen wordt steeds breder, beter begaanbaar en verandert meer en meer in een snelweg. Andere zandweggetjes zullen vermeden worden: via de grote route gaat het immers sneller. Op den duur raakt het zandpad begroeid met gras en verdwijnt het. In jouw brein ontwikkelt zich ook zo'n wegennet. Als je merkt dat je kind stil wordt wanneer je je stem verheft, zul je steeds vaker schreeuwen. Na een tijdje sta je daar niet eens meer bij stil: het wordt een automatische reactie. De verbindingen tussen actie en reactie worden steeds sterker: het worden snelwegen.



Succesvol in Balans

Bewust / onbewust

95% onbewust
5% bewust

‘95% van wat wij doen, komt voort uit ons onbewuste,’ En dat is ook prettig: Ademhalen, lopen, schrijven, bewegen: je kunt het rustig overlaten aan je onbewuste. Stel je voor dat je overal bij zou moeten nadenken. En zo werkt het ook in de reactie naar onze kinderen, ons onbewust neemt automatisch de snelweg.

Als je besluit dat je echt anders wilt gaan reageren zul je die 5% bewustzijn instructies moeten gaan geven.



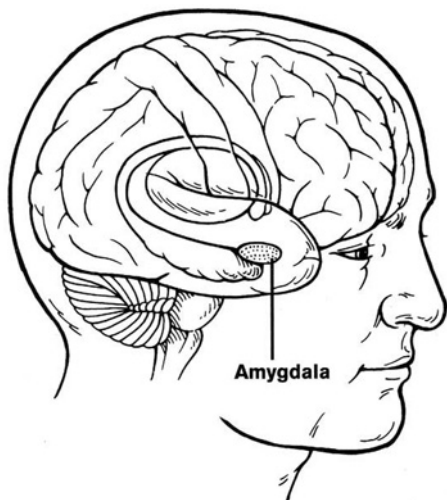
Succesvol in Balans

Zintuigen



Ervaringen worden waargenomen door onze zintuigen: zien, horen, voelen, proeven en ruiken. De eerste drie zijn het krachtigst: horen, zien en voelen.

En die zintuigelijke waarneming die komt binnen in onze Amygdala.



De amygdala of amandelkern is een amandelvormige kern van neuronen. De amygdala speelt een belangrijke rol bij het vormen en opslaan van herinneringen aan emotionele gebeurtenissen. Daarbij wordt informatie die afkomstig is van verschillende zintuigen geïntegreerd. Het werkt als een interne computer processor. Zie het als Google, elke zintuigelijke waarneming wordt opgezocht in de amygdala. Daarbij doet de amygdala geen reality check, het zoekt ervaringen uit het verleden op. Ben je bijvoorbeeld bang voor spinnen, als je een spin ziet dat zorgt de amygdala voor de bijpassende emotie → angst. Zo zorgen eerdere ervaringen ervoor dat je op bepaalde manieren reageert.



Succesvol in Balans

Met het zintuig zien, neemt jouw oog dus iets waar wat bij jou een emotie oproept. Zoals bijvoorbeeld de spin, die bij jouw angst activeert.

Bij horen kun je bijvoorbeeld denken aan muziek die een emotie oproept. Ooit heb ik een goede vriend begraven en tijdens de dienst werd meerdere keren Tears in Heaven gedraaid. Elke keer als ik dat nummer hoor, voel ik de emotie van de begrafenis.

Ruiken. Als je bijvoorbeeld koffie erg lekker vindt en ontspant van een kop koffie, dan zal de geur van koffie al de ontspannen en geluk bij je oproepen.

Proeven. Zo kun je ook intens genieten van bepaalde smaken en bepaald voedsel. De smaak activeert het genieten.

Voelen. Als je geblinddoekt in een doos moet voelen en een voorwerp moet herkennen. Dan kunnen er rillingen over je rug lopen, als je iets voelt wat voor jou een nare associatie heeft.

Bij alle emoties is de emotie sneller dan het denken. En ook de reden waarom je met denken de emotie niet kunt voorkomen.

Stel je staat op het punt om de straat over te steken. Je zet net een voet op de straat en op dat moment hoor je van dichtbij keihard een claxon. Je deinst achteruit, je hart gaat als een razende te keer, je spieren spannen allemaal aan, je bent geschrokken en daarna komen de gedachten. En de één zal de auto de schuld geven (je rijdt veel te hard, idioot!) en de ander zal zichzelf de schuld geven (stommeling, let nou ook beter op!). En dankzij die gedachten, worden je emoties versterkt. En dankzij het versterken van de emotie komen er nog meer gedachten. En voor je het weet ben je uren bezig met dit voorval of slaap je er zelfs slecht van.



Succesvol in Balans

Een goed gevoel oproepen

Tijdens het seminar hebben we ervaren hoe je een goed gevoel op kunt roepen. Je kunt dat nu opnieuw doen. Roep een herinnering op van een situatie waarin je volledig gelukkig en ontspannen was. Dat kan bijvoorbeeld in je laatste vakantie zijn.

Alles is opgeslagen in jouw onbewuste brein. Sluit jouw ogen, haal de herinnering op en stap er midden in, alsof je nu weer in die situatie stapt.

Zie wat je toen zag, hoor wat je toen hoorde en voel wat je toen voelde.

Zet al jouw zintuigen in bij het oproepen van de herinnering en je zult merken dat je al deze aspecten op kunt roepen waar en wanneer je maar wil.

En met het oproepen van deze herinnering komt ook het gelukkige gevoel en het gevoel van de ontspanning terug. Deze gevoelens zitten automatisch gekoppeld aan deze herinnering.

Dat betekent dat je **ALTIJD** dit goede gevoel op kunt roepen!





Succesvol in Balans

Piekeren

Met ons bewuste brein, die 5%, piekeren we over zaken, liggen we te malen. En ons bewuste brein stuurt dat allemaal weer door naar het onbewuste brein.

Je onderbewuste brein gelooft alles wat het doorkrijgt van het bewuste brein. Dus als jij piekert over dingen die je bedreigend vindt (bijvoorbeeld dat je te weinig geld zult hebben) dan denkt je onderbewuste dat er sprake is van een concrete bedreiging. Vervolgens zal het hiernaar handelen. Je stressniveau wordt verhoogd en er blijft minder positieve energie over voor intelligentie, creativiteit en je stofwisseling.

Doordat de emotie er is voor de gedachten, hebben kalmerende woorden meestal weinig invloed op ons emotionele brein. Hiervoor is meestal meer nodig. Stress, spanning en negatieve emoties zoals angst, boosheid en verdriet zijn lichamelijke sensaties die niet tussen je oren, maar in je lijf zitten.

Onprettige sensaties in de vorm van spanning, druk of angst trekken zich niets aan van wat je denkt en vindt. Gevoelens willen gevoeld en erkent worden. Gevoelens weg drukken is net als een strandbal onder water duwen. Vroeg of laat springt deze met volle kracht omhoog!



Succesvol in Balans

Mindfulness

Op het moment dat je merkt dat er sprake is van een emotie, is het goed om even de rust op te zoeken en op onderzoek uit te gaan wat er nu precies aan de hand is. Te voelen wat er in jou gebeurt. Waar voel je deze emotie? En zou je tegen de emotie kunnen zeggen “ik zie je, ik hoor je en ik voel je, je mag er zijn”. Op het moment dat een gevoel er mag zijn ebt het weg!

Het is ook goed om je te realiseren dat je een emotie hebt en niet bent! Je bent die emotie niet, je hebt een emotie. En die emotie die mag er zijn en die wil erkend worden.

Mindful zijn betekent volledig in het hier en nu zijn. Met al je zintuigen waar nemen wat er nu is. Wat hoor je op dit moment, wat voel je op dit moment en wat zie je op dit moment.

In deze mindfulness kun je ook je ogen sluiten en volledig voelen wat er in jou gebeurt. Waar zit een emotie. Wat voel je precies. Voel je een steen op je maag, voel je een druk op de borst... wat voel je precies?

En adem er dan rustig wat lucht naar toe. Erken je emotie door je zeggen “ik zie je en ik voel je, je mag er zijn”.



Succesvol in Balans

Emotionele intelligentie

Emotionele intelligentie is het vermogen om je eigen gevoelens te begrijpen, er op een goede manier mee om te gaan en ze op een effectieve manier te uiten. Emotionele intelligentie houdt ook in het vermogen om met de emoties van anderen om te kunnen gaan! Je IQ blijft je hele leven ongeveer gelijk. Een hoog IQ geeft ook geen garantie op een gelukkig leven. Minstens zo belangrijk is je EQ. Je EQ (emotionele intelligentie) kan hoger worden door te groeien en te leren.

Cadeautjes

Als een ander een emotie ervaart, zoals boosheid, dan zegt dat alles of die ander en niets over jou. Maar die ander probeert jou er wel in te betrekken, die probeert jou mee te nemen in die emotie en dat gaat onbewust.

Herken je dat bijvoorbeeld een collega of jouw kind boos aan komt en dat even later jij zelf ook allemaal boze gevoelens hebt of in elk geval niet heel lekker meer in je vel zit?

Zo iemand staat met een boos cadeautje in zijn handen tegenover jou en als jij dat cadeautje aan pakt, dan ontstaat er een wisselwerking.

Als het je lukt om te denken, ik hoef dit cadeautje niet, dit is jouw cadeautje... dan kun je emotionele afstand houden en op een goede manier reageren.

Jij bent de kapitein

Jij bent de kapitein op jouw schip, jij staat aan het levensroer! Dus zorg dan ook dat jij de baas bent over je emoties en dat je emoties niet de baas zijn over jou. Als jij een emotie herkent en de leiding neemt, dan beslis jij ook wat je hier verder mee gaat doen. Dan kunnen emoties niet jouw leven beheersen en je overspoelen.



Succesvol in Balans

Manieren om met emoties om te gaan.

In elk geval altijd de emotie herkennen en accepteren. Maar soms is dat niet genoeg en moet je echt met de emotie aan de slag gaan. Is het zo'n diep gewortelde emotie, die meer nodig heeft dan erkennen en acceptatie.

Dan zijn er diverse technieken om de emotionele lading eraf te halen. Dit kan bijvoorbeeld met EFT. EFT staat voor Emotional Freedom Techniques. Bij EFT klopt je op de meridianen om de energie te laten stromen en de Amygdala te herprogrammeren.

De Sedona techniek is een hele krachtige loslaat techniek, waarbij je de vragen stelt:

- Zou je dit in theorie los kunnen laten? (ja)
- Zou je het los willen laten? (ja)
- Wanneer? (nu)

Deze beide technieken zijn wel het meest effectief als ze begeleid worden door een gediplomeerd coach.

Een techniek die je wel zelf goed kunt doen, zonder begeleiding van een coach is Ho'oponopono. Dit is een Hawaïaans vergevingsritueel.

De basis van Ho'oponopono: iedereen is met elkaar verbonden, ondanks gevoelens van onthechting of eenzaamheid. En er zijn maar vier zinnen nodig om tot jezelf en tot elkaar te komen:

Het spijt me
Vergeef me
Ik houd van jou
Dank je wel

Je kunt Ho'oponopono gebruiken om blokkades bij jezelf te helen, je kunt moeizame relaties liefdevol maken, je kunt nare gebeurtenissen uit het verleden ombuigen naar leerzame ervaringen.



Succesvol in Balans

Nieuwe gewoontes aanleren

Je kunt met veel oefening, volharding en wilskracht nieuwe snelwegen maken en oude laten ondergroeien.' Het duurt gemiddeld 66 dagen om een nieuwe gewoonte aan te leren.

Er is uitgebreid onderzoek gedaan naar hoe lang het duurt om nieuwe gewoonten aan te leren en de uitkomsten variëren van 21 dagen tot 250 dagen. Gemiddeld kwam men uit op 66 dagen, wat mede afhankelijk is van de wilskracht.

“Wees mild tegen jezelf”

We nemen het onszelf heel erg kwalijk als onze goede voornemens niet direct lukken en gebruiken tegen onszelf ook gerust harde woorden hiervoor. Dat vindt jouw brein echt niet prettig! Praat tegen jezelf alsof je tegen je beste vriendin praat, zoals “wat goed dat je het geprobeerd hebt, morgen gaat het vast al beter” Tegen jouw vriendin zeg je ook niet dat ze een sukkel is. Als we liever zijn tegen onszelf gaan we ons echt beter voelen en gaat ons brein ook beter reageren. Zie het als een leerproces waarbij er ook leermomenten zijn. Als je gereageerd hebt op een manier die je niet wilt, wees dan mild en zie het als leermoment.



Succesvol in Balans

NLP

NLP staat voor Neuro Linguïstisch Programmeren.

De grondleggers van NLP, Richard Bandler en John Grinder, vroegen zich af wat het was dat succesvolle mensen precies zo succesvol maakt.

Ze ontdekten onder andere dat die mensen op een bijzondere manier in het leven stonden. Ze werden onbewust gestuurd door krachtige uitgangspunten (bekrachtigende overtuigingen) waardoor ze succesvoller in hun communicatie en gedrag waren dan anderen.

De NLP gaat er heel erg vanuit dat je gedachten hebt en niet bent. Dat je gevoelens hebt en niet bent. Dat je invloed hebt op je gedachten en gevoelens. Dat jij de leiding kunt nemen en de verantwoordelijkheid voor ALLES moet nemen in je leven.

Omstandigheden overkomen je, hoe je ermee om gaat is een keuze.

Daar is de NLP niet uniek in. Ook de positieve psychologie, het oplossingsgericht leven, het leven met de Wet van de Aantrekkingskracht, Think and Grow Rich en nog veel meer stromingen, gaan allemaal uit van zelf verantwoordelijkheid nemen.



Succesvol in Balans

NLP omdraaitechniek

Wat je brein in feite doet bij het voelen van emoties is misbruik maken van je tastzintuig. Een emotie is altijd ergens in het lichaam te voelen en beweegt. Ontdek waar in het lichaam je het nare gevoel voelt. Dus in je hoofd, borst, buik of ergens anders. Wanneer je het in het ergste geval niet weet dan gok je het gewoon.

Heb je deze plek eenmaal gevonden merk dan op waar het gevoel naar toe beweegt. De beweging kan bestaan uit de volgende patronen:

- Een knijpende, drukkende beweging van buiten naar binnen. Alsof je een tennisbal in knijpt.
- Een draaiende beweging met de klok mee of tegen de klok in. Bijvoorbeeld het begint in je buik, dan beweegt het gevoel naar je borst en vervolgens gaat het via een draai weer terug naar je buik. Een draai beweging kan zowel horizontaal als verticaal zijn.
- Een beweging van binnen naar buiten, bijvoorbeeld een ballon die wordt opgeblazen.
- Een beweging van boven naar beneden of andersom.

Bovenstaande bewegingen zijn de meest voorkomende maar er zijn natuurlijk ook andere bewegingen mogelijk.

Stap 1 Als je het gevoel gevonden hebt en weet hoe het beweegt, dan maak je met je hand deze beweging na op de plek waar je het voelt. In gedachten maak je de emotie de kleur **ROOD**.

Stap 2 Zet het gevoel stil en maak het de kleur **BLAUW**.

Stap 3 Laat het gevoel nu in tegengestelde richting bewegen en maak het de kleur **GROEN**.

Nu is de emotie geneutraliseerd. Je hoeft geen blije gevoelens te hebben, neutraal is prima. De nare emotie is weg.



Succesvol in Balans

Nawoord

Ik hoop dat je heel veel nuttige tips uit deze training hebt kunnen halen. Geef jezelf de tijd om dit in je leven te integreren. Zoals gezegd duurt het gemiddeld 66 dagen om een nieuwe gewoonte aan te leren, geef jezelf die tijd.

En het helpt enorm als je het niet alleen doet! Meld je aan voor de GRATIS DroomLeven Academie groep. Je kunt je ervaringen delen in een besloten Facebookgroep, je kunt vragen stellen én je kunt nog meer trainingen helemaal gratis volgen.

Onder andere de training “Neem de leiding over je gedachten” zit in het GRATIS DroomLeven Academie pakket.

Ga naar www.succesvolinbalans.nl en meld je gratis aan. Je bent van harte welkom!

Liefs,

Sandra

Sandra van Lenthe

