



DEEL 3 Les 13: Onaangename Emoties

1. Om de onaangename emoties op hun waarde te schatten, is het belangrijk hun functie goed te begrijpen. (p.57)
2. Op het eerste gezicht zijn angst, pijn of verdriet nare gewaarwordingen, waar we zo snel mogelijk vanaf willen. Maar bij nadere bestudering blijken het hulpmiddelen te zijn. (p.57)
3. Hun bijdrage gaat verder. Het zijn naast waarschuwingssignalen ook medicijnen die ons helpen om het voorval dat eraan voorafging te verwerken. (p.57)
4. Een goede band met deze emoties zal ons leven lichter en soepeler maken. (p.57)
5. De natuur heeft ons in de loop van de evolutie voorzien van een fijngevoelig systeem om aan de ervaringen die we opdoen een waardering te koppelen. Die waardering manifesteert zich in de vorm van een gevoel. (p.58)
6. Aangename en onaangename sensatie versus afkeer voelen en verlangen voelen. (p.58 + LVWJWV p.55))
7. Verdriet ontstaat wanneer we geconfronteerd worden met verlies. (p.58)
8. Na de primaire emotie kunnen ook secundaire emoties optreden. Het opmerkelijke is dat deze zich naar verhouding krachtigere manifesteren dan de oorspronkelijke emotie. (p.58)
9. Secundaire reacties zijn een typisch menselijk fenomeen. (p.58)
10. Angst en pijn zijn eenvoudiger te beschrijven in hun golfbeweging dan verdriet, maar door de werking van verdriet goed te begrijpen, onthult zich de verborgen functie, die deze gevoelens kenmerkt: de emotie is ook medicijn. (p.58)
11. Als je de emotie door je heen laat gaan zonder deze te blokkeren is aan het einde van de golf het voorval verwerkt. (p.58)



DEEL 3 Les 13: Onaangename Emoties

1. Om de onaangename emoties op hun waarde te schatten, is het belangrijk hun functie goed te begrijpen. (p.57)
2. Op het eerste gezicht zijn angst, pijn of verdriet nare gewaarwordingen, waar we zo snel mogelijk vanaf willen. Maar bij nadere bestudering blijken het hulpmiddelen te zijn. (p.57)
3. Hun bijdrage gaat verder. Het zijn naast waarschuwingssignalen ook medicijnen die ons helpen om het voorval dat eraan voorafging te verwerken. (p.57)
4. Een goede band met deze emoties zal ons leven lichter en soepeler maken. (p.57)
5. De natuur heeft ons in de loop van de evolutie voorzien van een fijngevoelig systeem om aan de ervaringen die we opdoen een waardering te koppelen. Die waardering manifesteert zich in de vorm van een gevoel. (p.58)
6. Aangename en onaangename sensatie versus afkeer voelen en verlangen voelen. (p.58 + LVWJWV p.55))
7. Verdriet ontstaat wanneer we geconfronteerd worden met verlies. (p.58)
8. Na de primaire emotie kunnen ook secundaire emoties optreden. Het opmerkelijke is dat deze zich naar verhouding krachtigere manifesteren dan de oorspronkelijke emotie. (p.58)
9. Secundaire reacties zijn een typisch menselijk fenomeen. (p.58)
10. Angst en pijn zijn eenvoudiger te beschrijven in hun golfbeweging dan verdriet, maar door de werking van verdriet goed te begrijpen, onthult zich de verborgen functie, die deze gevoelens kenmerkt: de emotie is ook medicijn. (p.58)
11. Als je de emotie door je heen laat gaan zonder deze te blokkeren is aan het einde van de golf het voorval verwerkt. (p.58)