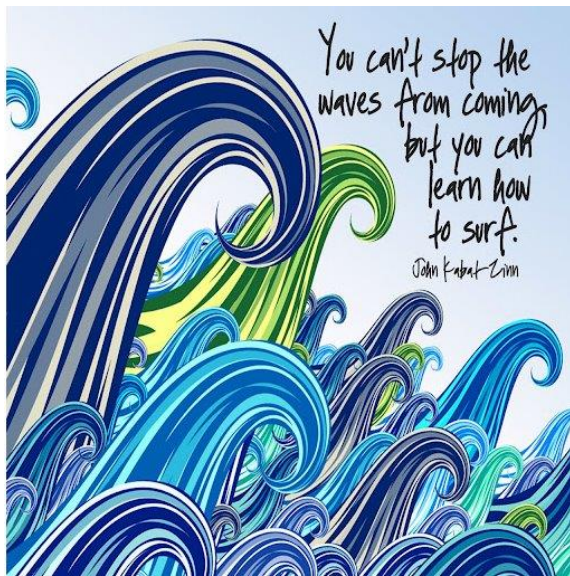
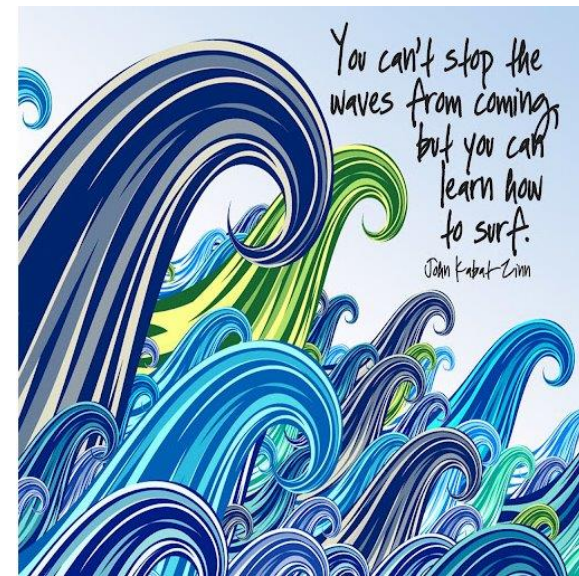




Les 6: De natuur van emoties

1. Hoe verlopen emoties eigenlijk? Valt er iets gemeenschappelijks te constateren? Iets wat in alle emoties aanwezig is, van juichen tot huilen en van lachen tot schrik? (P22)
2. Als emoties golven zijn, dan is het logisch te veronderstellen dat er een zee is waarop deze golven ontstaan. (P23)
3. Als er zich iets leuks of onaangenaams voordoet, ontstaan er golven. Kleine of grotere naar gelang de impact. En wanneer deze uitgerold zijn, keert de zee weer tot haar oorspronkelijke, rustige staat. (P24)
4. Als een emotiegolf wordt belemmerd in haar voortgang, dan wordt de emotie opgestuwd. (P25)
5. Om de druk te doen afnemen kunnen we het proces omdraaien en de weerstand wegnemen. In de praktijk betekend het toelaten van een onaangename emotie niets anders dan onze eigen weerstand herkennen en opheffen. (P25)
6. Zeker kan een woedeuitbarsting in eerste instantie een gevoel van opluchting geven, maar indien wij vergeten naar de bron van de onrust te gaan, zal er onvrede in ons achterblijven. (P25)



Les 6: De natuur van emoties

1. Hoe verlopen emoties eigenlijk? Valt er iets gemeenschappelijks te constateren? Iets wat in alle emoties aanwezig is, van juichen tot huilen en van lachen tot schrik? (P22)
2. Als emoties golven zijn, dan is het logisch te veronderstellen dat er een zee is waarop deze golven ontstaan. (P23)
3. Als er zich iets leuks of onaangenaams voordoet, ontstaan er golven. Kleine of grotere naar gelang de impact. En wanneer deze uitgerold zijn, keert de zee weer tot haar oorspronkelijke, rustige staat. (P24)
4. Als een emotiegolf wordt belemmerd in haar voortgang, dan wordt de emotie opgestuwd. (P25)
5. Om de druk te doen afnemen kunnen we het proces omdraaien en de weerstand wegnemen. In de praktijk betekend het toelaten van een onaangename emotie niets anders dan onze eigen weerstand herkennen en opheffen. (P25)
6. Zeker kan een woedeuitbarsting in eerste instantie een gevoel van opluchting geven, maar indien wij vergeten naar de bron van de onrust te gaan, zal er onvrede in ons achterblijven. (P25)