



Les 7: Het palet aan emoties

1. Bij de indeling van de emoties die hier gemaakt wordt, is het uitgangspunt of wij een emotie als prettig of onprettig ervaren. (P27)
2. Met deze indeling brengen we aan de oppervlakte welke gevoelens wij zullen omarmen en bij welke wij het risico lopen om innerlijk in conflict te komen. (P27)
3. Op het palet vinden we alleen primaire emoties. Een primaire emotie is een direct gevoel dat nog niet vermengt is met onze gedachtes. Het is als het ware een dierlijke reactie en we delen deze emoties met de andere dieren. (P29)
4. Secundaire emoties doen zich in de volgorde van de tijd voor na de primaire reactie. (P29)
5. Secundaire emoties zijn vele en ook hier is het van groot belang hun herkomst te herkennen en met name de primaire gevoelens die eraan voorafgaan. Want het zijn deze (primaire emoties) die we als een golf door ons heen dienen te laten gaan. (P29)
6. De secundaire emoties zijn in hun gedaante vaak spectaculairder en trekken daarom al onze aandacht. Haat is feller dan pijn, schaamte duurt langer dan angst, verbittering geeft meer rimpels dan verdriet. (P29)
7. Om het nog complexer te maken, kunnen primaire emoties soms ook optreden als secundaire reactie. Ook hier is het van groot belang om deze mechanismes te herkennen. (P29)

Citaten uit Goed Gevoel – auteur Paul Looman



Les 7: Het palet aan emoties

1. Bij de indeling van de emoties die hier gemaakt wordt, is het uitgangspunt of wij een emotie als prettig of onprettig ervaren. (P27)
2. Met deze indeling brengen we aan de oppervlakte welke gevoelens wij zullen omarmen en bij welke wij het risico lopen om innerlijk in conflict te komen. (P27)
3. Op het palet vinden we alleen primaire emoties. Een primaire emotie is een direct gevoel dat nog niet vermengt is met onze gedachtes. Het is als het ware een dierlijke reactie en we delen deze emoties met de andere dieren. (P29)
4. Secundaire emoties doen zich in de volgorde van de tijd voor na de primaire reactie. (P29)
5. Secundaire emoties zijn vele en ook hier is het van groot belang hun herkomst te herkennen en met name de primaire gevoelens die eraan voorafgaan. Want het zijn deze (primaire emoties) die we als een golf door ons heen dienen te laten gaan. (P29)
6. De secundaire emoties zijn in hun gedaante vaak spectaculairder en trekken daarom al onze aandacht. Haat is feller dan pijn, schaamte duurt langer dan angst, verbittering geeft meer rimpels dan verdriet. (P29)
7. Om het nog complexer te maken, kunnen primaire emoties soms ook optreden als secundaire reactie. Ook hier is het van groot belang om deze mechanismes te herkennen. (P29)

Citaten uit Goed Gevoel – auteur Paul Looman