

EMOTIES ALS LEIDRAAD

Geef ruimte aan
je emoties



Innerlijk groeien

Innerlijke groei vindt plaats in samenwerking met je emoties. Sterker nog, indien je het belang van je emoties zou ontkennen, mis je de sleutel naar je hart.

Door je emoties bewust op te nemen, te luisteren naar hun boodschap en je te ontfermen over de pijn en angst die erin leeft, open je je hart.

Je gevoel is je zuiverste kompas. Het is een weten in je of iets goed is of niet goed is. Bij alles wat je ervaart of wat op je afkomt kan je een 'ja' of een 'nee' voelen. Iets warm of iets kouds, aantrekking of afstoting.

Als kind is dat kompas heel zuiver, door op te groeien raakt dat wat vertroebeld doordat er overtuigingen van buiten bij komen die voor verwarring zorgen.

De uitdaging is om weer voeling te krijgen met dat kompas, met die zuiverheid van een 'ja' of een 'nee' van dieper in je. Jezelf niet langer aan te sturen door angst of misleidende informatie uit de omgeving.

Voel je een verlangen hiernaar?

Om dit terug te kunnen voelen is het belangrijk om met je emoties aan de slag te gaan. Emoties zijn namelijk de uitvergroting van onze gevoelens

Welke emoties komen vaak terug in je leven?

Hoe uit je deze emoties?

Wat voel je je na het uiten van deze emoties?

Emoties zijn eigenlijk de stem van het gekwetste kind

Emoties zijn eigenlijk de stem van het gekwetste kind, het bange, droevige, boze stuk in ons.

Het probleem is echter dat als we eraan toegeven ze ons eigenlijk verder brengen van onszelf. Heel kortstondig voelen we het genot van de ontlading, maar daarna is er snel die leegte, verwarring, het schuldgevoel en vooral die zelfkritiek.

Wanneer we emoties naar buiten richten, geven we dus ook de kans weg om bij de diepere gevoelslaag te komen. Om bij de gevoelens zelf uit te komen. En die zijn essentiëler dan de emoties.

Bij velen is het kompas verstoord. Dat kan je zien aan hoe je met emoties omgaat. Hoe sterker je emoties zijn, hoe meer je tegen je gevoel ingaat eigenlijk.

Hoe langer je je innerlijk weten negeert hoe meer zich dat manifesteert in angst, onrust, frustratie, paniek,... Word je snel geïrriteerd, weet dan dat het je innerlijk kompas is die je aandacht vraagt. Voel je je depressief, intens eenzaam, verlaten,... dit is een verstoring van iets in jezelf dat je aan het ontkennen bent. Durf daar aandacht aan te geven.



Al jouw emoties zijn dus een kans om terug bij je oorspronkelijke zijn uit te komen, ze helpen je te herinneren wie je werkelijk bent. Tenminste, als je er op een andere manier mee omgaat!

Door onze emoties dagelijks waar te nemen in plaats van ervoor te kiezen om ze te ontladen, openen we een weg naar de diepere laag. De laag van de gevoelens, de stem van de ziel, de stem van de intuïtie.

Dat is een uitnodigende stem, geen opdringerige. Het is een rustig en stil weten.

Durf je emoties toe te laten in jezelf, durf ze te voelen, in de ogen te kijken, zonder de schuld te geven aan iemand buiten je. Veroordeel jezelf ook niet omdat je voelt wat je voelt. Ze zijn een uitnodiging.

Verwelkom ze als goede gastvrouw of gastheer en streel ze met je adem. Neem ze via je adem dicht bij je. Herken de emoties als iets van jou, als een keuze die je maakt. Zo krijg je de ruimte terug om te voelen en voeling te houden met wie je in wezen bent.



Emoties en zitbotjes

Het vraagt moed en eerlijkheid om te zien van waaruit je reageert. Wat je angstig, boos of onredelijk maakt.

Tuurlijk is het makkelijker om alle redenen daartoe buiten jezelf te leggen, de schuld aan anderen te geven, anderen te veroordelen. Toch is dat maar een schijnveiligheid, deze situaties zal je keer op keer aantrekken omdat het leven je de kans geeft om hier toch in te zakken.

Wees alert, keer naar binnen. Ga zitten en ga op ontdekking in jezelf.

Om je innerlijk kompas, de taal van je innerlijk kind, te begrijpen is het belangrijk om je niet te laten afleiden door plichten en verantwoordelijkheden. Uiteraard is er altijd iets die dringend af moet. Besef dat je daarmee weer een kans laat liggen om dichterbij jezelf te komen. Weet dat het leven zal blijven kloppen, steeds harder.

Kies ervoor om aandacht te geven aan die sluimerende emoties, blijf ze niet onderdrukken, ruim ze op door ze aan te kijken, te verwelkomen en te doorgronden of doorademen.

Het is zo eenvoudig, het enige wat je moet doen is die keuze maken. Je krijgt er zoveel diepe rust voor in de plaats.

Dus ga zitten als je emoties voelt, kijk je innerlijk kind aan. Geef het een gezicht en laat het aan het woord.

Voelen in je lijf

Richt je op een probleem dat je sterk bezighoudt en waarin je veel emotie voelt.

Ga zitten, verbind je met je adem, voel je zitbotjes, hemel en aard jezelf.

Maak contact met het probleem en ga na welke emotie daarbij het vaakst opkomt.

Voel de emotie, laat ze toe zonder ze te veroordelen. Voel waar je ze voelt in je lichaam, welk lichaamsdeel. Omschrijf het gevoel, niet in termen van goed of fout, maar eerder in termen van koud en warm, duwerig, zeurderig, snijdend, vlekkelig of rond,....

Benoem de emotie en laat ze zich helemaal manifesteren.

Luister ernaar zoals je zou doen bij een huilend kind dat je hulp komt vragen.

Geef aandacht aan die plek door er met je adem heen te gaan.

Adem de emotie zacht in, zonder te forceren. Blijf erbij en merk op wat er verandert als je aandacht geeft aan deze emotie van binnenuit.

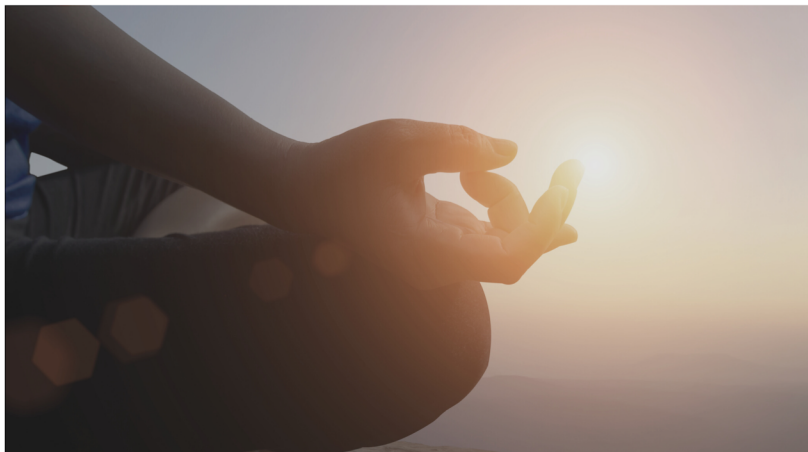
Nodig het kind uit om haar emoties te laten zien, te verwoorden, uit te drukken.

Laat het boos, bang, verdrietig,... zijn, geef het de ruimte om dat te zijn, in jou. Geef het de ruimte om zich volledig te laten zien. Als een goede moeder of vader omring je je kind, je draagt er zorg voor. Laat weten dat je het begrijpt, dat je de pijn en de emoties ziet en er bent. Los het probleem niet op, daar gaat het niet om. Het gaat erom dat het kind zich door jou gezien en aanvaard voelt.

Je bent niet dat kind, je bent het bewustzijn dat het kind omringt, draagt. Zo 'heel' je dat gekwetste kind. Je geeft het de zorg en erkenning die het nodig heeft en nog niet heeft gekregen. Je zoekt het niet in de buitenwereld, maar je draagt zorg voor dat gekwetste kind in jezelf, zodat je jezelf kan helen, kan bevrijden van beperkende patronen, weggestopte emoties.

Jezelf kan je helen door de emoties te verwelkomen en ernaar te luisteren. Je ontvangt je diepste angsten en teleurstellingen en omringt ze met milde warmte, met begrip en compassie.

Door het kind in je te omarmen neem jij verantwoordelijkheid voor alles wat er is in je. Trek geen conclusies over het leven maar concentreer je op je pijn, op jouw beleving. Steeds meer ga je je dan herinneren wie je werkelijk bent.



Dit is de sleutel tot diepe transformatie, zo verhoog je je draagkracht, zo verhelder je je kompas, zo krijg je voeling met je spoor in het leven, met de stem van je ziel en wordt je steeds voller jezelf.

Zware emoties blijven je kwellen als je ze niet toelaat in jezelf, ze niet in de ogen kijkt en niet ten volle gaat begrijpen, erkennen. Zolang je je blijft verzetten en ze blijft veroordelen druk je het kind weg met als gevolg dat het nog bozer, verdrietiger of angstiger wordt

Durf dus bij je (moeilijkste) emoties aanwezig zijn, wijk niet en je zal een oerkracht voelen vrij komen. Een kracht die 'ja' zegt tegen wat is, een diepe vervullende rust.

Op dat moment ben je dicht bij je oorspronkelijk dieper weten, je gevoelsweten. Hier herstel je je kompas.

Hoe meer je dat doet, hoe meer er vanuit je binnenste antwoorden zullen komen over hoe je bepaalde zaken kunt aanpakken in je leven. Het is de stille stem van je hart die spreekt.

Doe dit regelmatig en ontdek hoe emoties je zullen dragen als je je bewust overgeeft door naar binnen te keren. Je zult een ontspanning voelen. Wat een ruimte! Afgestemd op de krachten om je heen.

Het is een weg die ieder van ons individueel dient te gaan. Hierin kan je ondersteunt worden door een leraar, getuige, therapeut of gids maar weet dat het echt draait om jouw individuele stroom, jouw keuzes en jouw weg. En dit voel jij beter dan wie dan ook! Dus blijf vooral ook zelf naar binnen voelen.