



Omgaan met emoties

Opschrijven verandert de relatie met gedachten, het creëert ruimte en perspectief. Zo ontwikkelen we een andere relatie met stressvolle en emotionele gedachten.

In geval van een emotioneel voorval: onderzoek rustig onderstaande vragen.

Wat was de situatie waar ik emotioneel van werd?

Wat heb ik ervaren: emoties, lichaam, gedachten?

Welke reactie volgde: vechten, vluchten, bevriezen?

AdemRuimte genomen? Uitwerking?

Werd de reactie milder?

Volgde er een nieuwe keuze of uitkomst?