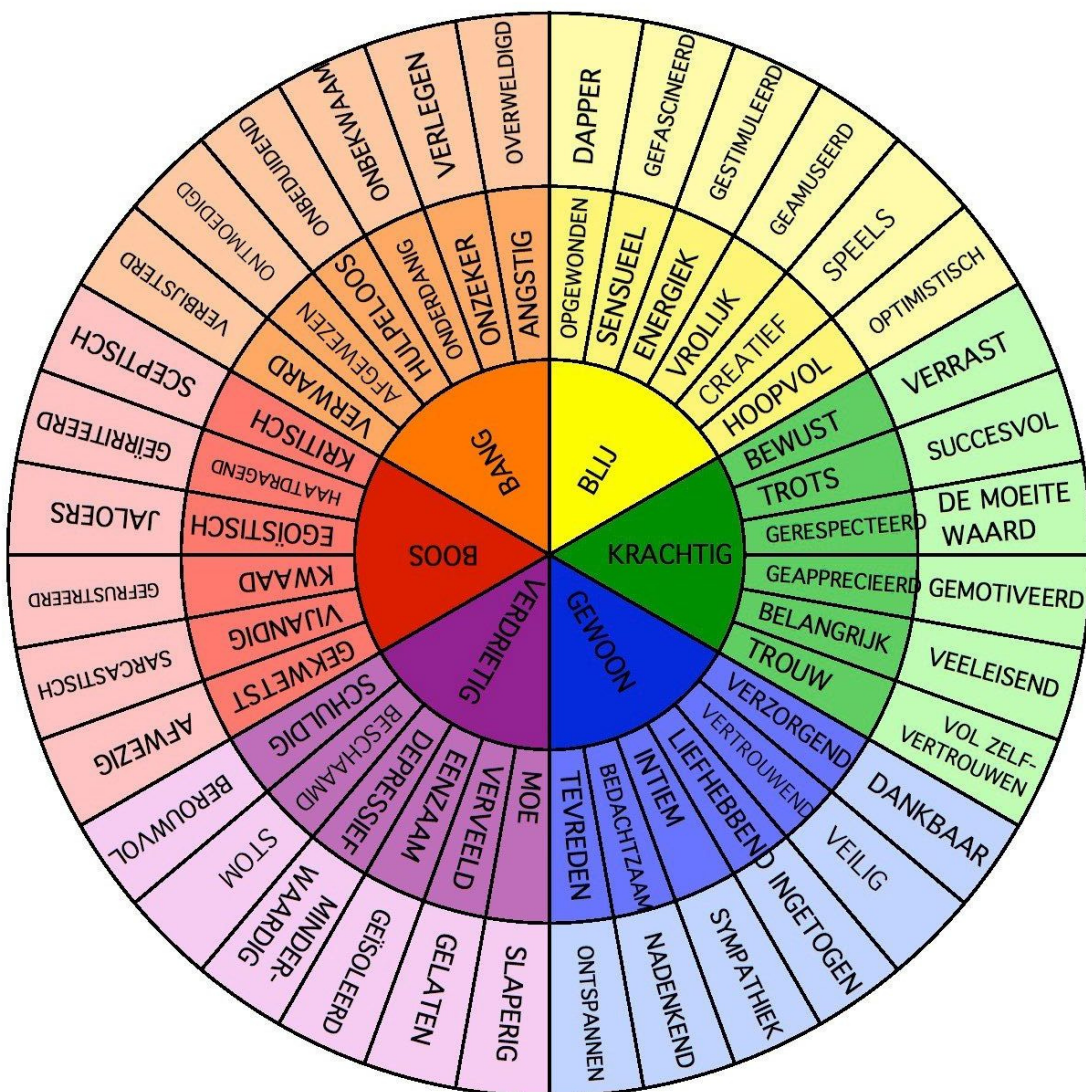


Op weg naar een lichter leven

1. Hoe je je gevoelens herkent
2. Hoe je je gevoelens lokaliseert in je lichaam
3. Je gedachten over je gevoelens observeren
4. Je gevoelens accepteren
5. Niet helpende gevoelens loslaten

1. Herken je gevoelens

Gebruik het gevoelens wiel om je gevoelens te ontdekken en te verduidelijken.



Je kunt van binnen naar buiten
Kijken of van buiten naar binnen.

2. Localiseer je gevoel in je lichaam

Trek een lijn naar de plek in je lichaam waar je jouw gevoel voelt.



3. *Observeer je gedachten*

- Schrijf je gedachten (over je gevoelens) in de wolken.
- Tel het aantal "prettige" gedachten en aantal "vervelende" gedachten.
- Welke gedachten overheersen? Waarom?
- Zie je een patroon?



Als je veel negatieve gedachten hebt, vraag jezelf dan af:

Is de gedachte wel waar?

Weet je absoluut zeker dat de gedachte waar is?

Hoe reageer je wanneer je deze gedachte gelooft?

Wie zou je zijn zonder deze gedachte?



Reminder

- Je bent **niet** je gedachten. Je **hebt** gedachten die je mag onderzoeken.
- Je bent **niet** Je gevoelens. Je **hebt** gevoelens die je kunt onderzoeken.
- Gebruik je gedachten en gevoelens als **gids** in je leven. Wat leren ze jou?





4. *Gevoelens doorleven*

Het doorleven van gevoel is dat je **je gevoel voelt/ervaart**.

Je **stopt met verzet** tegen je gevoel. Het mag er zijn zoals het is. Het wil je wat vertellen.



5. Doorleef je gevoelens met deze vragen

- Hoe heet je gevoel?
- Waar voel jij het gevoel in je lichaam?
- Kan je het opmerken zonder een oordeel daarover te geven?
- Kan je het opmerken zonder het te willen veranderen?
- Vertelt je gevoel iets wat je moet weten?
- Kan je je lijf bedanken voor het gevoel?
- Hoe wil je je voelen? Wat heb je nodig?