

TOOL 'Sit down with the feeling'

#gevoelens #erkennen #innerlijkedialoog #afgrenzen

STAP 1: Erken, aanvaard dat je iets voelt

Dit klinkt misschien een beetje raar, maar bij de eerste stap sta je gewoon even stil en erken je dat je 'iets' voelt. Als je gewoon bent om jezelf af te leiden of je gevoelens te vermijden, te ontkennen, ervan weg te lopen... dan weet je misschien niet meer dat je iets voelt.

Hier probeer je te vertragen en in staat te zijn om op te merken dat iets niet goed voelt, zelfs als je niet helemaal kunt achterhalen wat precies. Zeg tegen jezelf dat het helemaal oké is dat je iets voelt, ook al is het iets onprettigs.

STAP 2: Benoem en identificeer het gevoel

Als je eenmaal in staat bent om te beseffen dat je iets voelt, is de volgende stap om het een naam te geven. Soms ben je niet (onmiddellijk) in staat om erachter te komen wat je precies voelt, dus we beginnen klein. Is het gevoel goed, positief? Neutraal? Slecht/negatief? Door te oefenen zul je beter in staat zijn om te verwoorden wat je voelt. Het helpt om je in te beelden dat je er een affiche van moet maken. Bv. van een toneelstuk of muzikoptreden. Welke kleuren zou je gebruiken? Welke titel? Welke vormen of afbeeldingen? Etc.

STAP 3: Ga na waar en hoe je het voelt

Ons lichaam geeft ons voortdurend aanwijzingen over wat er in ons omgaat en hoe we ons voelen. Een manier om meer over onze gevoelens te weten te komen, is door aandacht te schenken aan onze fysieke gewaarwordingen. Waar in jouw lichaam voel je het gevoel? Hoe uit zich dit op dit moment bij jou? Als je angstig bent, krijg je dan vlinders in je buik? Voel je je buiten adem? Als je boos bent, wordt je hoofd dan warm? Als je verdrietig bent, voel je dan druk achter je ogen?

STAP 4: Adem

Als je een fysieke sensatie of een emotie opmerkt, adem dan een aantal keer in en uit. Doe verder niets. Probeer het gevoel niet te veranderen, het te doen verdwijnen of jezelf uit de emotie te praten. Adem.

Breng de aandacht naar de fysieke sensatie. Door je aandacht daarop te vestigen en deze nieuwsgierig te benaderen, kan je dit gevoel verder verkennen. Laat het toe. Aanvaard het. Bekijk het. Verken het. Verandert het gevoel als je er aandacht aan schenkt? Misschien merk je een andere sensatie op waarvan je je eerder niet bewust was. Onthoud dat het gevoel niet voor altijd zal duren.

STAP 5: Voel met jezelf mee

Wees lief voor jezelf en spreek vriendelijk tegen jezelf. Mens zijn is moeilijk. Emoties zijn soms hard en pijnlijk. Zorg voor jezelf zoals je voor een vriend of voor een kind zou zorgen. Zeg tegen jezelf dat het oké is om je nu even zo te voelen. Spreek maar wat tegen dat vervelende gevoel. Zeg dat het bestaan ervan oké is, maar dat jij wel de baas blijft. Je wil af en toe tijd maken voor een praatje, maar nadien sta je weer op en laat je dat vervelende gevoel achter. Want jij gaat verder met wat je die dag moet doen.