



Werkboek
Gratis videotraining
“Krijg grip op leven met verlies”

Les 2
Omgaan met emoties

Over
Rouw 

Werkboek
Gratis videotraining
“Krijg grip op leven met verlies”

Hoewel je op bepaalde aspecten van rouw invloed hebt, gebeurt er ook van alles op **onbewust niveau**. Het is belangrijk om hier met aandacht mee om te gaan. Je brein is nieuwe verbindingen aan het maken en heeft ruimte nodig om te begrijpen wat het verlies inhoudt.

Emoties zijn de **boodschappers van de ziel**. Het is een boodschap waar je iets mee mag doen. Die emotie komt je iets vertellen. Het is de ontlading van de spanning door het proces van verandering.

Het is de bedoeling dat je naar de emotie luistert. Daarvoor is **bewuste aandacht** belangrijk.

1. Welke emoties komen er bij jou voorbij op een dag? Noem ze allemaal op.

2. Wat voel je nu?

3. Heb je vaak een mening over hoe je je voelt? Vind je dat het anders zou moeten zijn? Vind je het lastig?

*Emoties zijn
boodschappers van de
ziel, ze komen je iets
vertellen*

4. Als je in de vorige vraag hebt aangegeven dat je je anders zou willen voelen: wat zou het anders voelen je opleveren? Met andere woorden: Stel je kon toveren en je bepaalt zelf wanneer je wat voelt, wat zou je dan hebben wat je nu niet hebt? (bijvoorbeeld: rust, vrede, etc.)

5. Op wat voor manier hou je het tegen wanneer je emotie voelt?

De veranderingen waar je mee te maken hebt, kosten **veel energie**. Als je ook wil verklaren waarom je voelt wat je voelt, dan kost dat extra veel energie.

Het is niet nodig om een plotselinge emotie uit te leggen, we kunnen nu eenmaal niet alles begrijpen. Hij is er gewoon. Iedere gedachte om de emotie te verklaren weerhoudt het ervan om **de ruimte in te nemen**.

Dus zodra je merkt dat het denken het overneemt, ga je vervolgens weer met je aandacht naar de **plek van de emotie**.

Juist door met je **aandacht bij de emotie** te zijn, vind je wat je nodig hebt om weer door te gaan.

6. Hoe zou het zijn als je die dingen van vraag 4 kan bereiken door op een andere manier met je emotie om te gaan?

7. Wat houdt jou nu nog tegen om volledig te voelen wat je voelt?

Opdracht

Deel je inzichten van vandaag met iemand in jouw omgeving.

Bij omgaan met emoties is het ook belangrijk om je verhaal te delen. Omdat er door het delen van wat je voelt bijna letterlijk weer ruimte komt voor nieuwe dingen, komt er meer rust in je hoofd en kan je de dingen beter op een rijtje zetten.

Denk eraan: alle uitkomst is OK, er is geen goed of fout. Je bent waar je bent.

8. Wat houdt jou op de been in jouw rouwproces?

9. Schrijf hoe het voor je was om te delen over jouw ervaringen.



“Krijg grip op leven met verlies”

Over
Rouw 