

VECHT-DRAAIKNOP UITZETTEN**STAP 1**

Welke emotie voel je op dit moment?

Waar voel je die emotie in je lijf?

Welk cijfer geef je dit gevoel?

0 = geen naar gevoel

10 = zo groot als het maar kan zijn

Ben je met het gevoel in gevecht en wil je het gevoel niet meer voelen? Of kun je het gevoel er laten zijn terwijl je er niet mee in gevecht bent? Met andere woorden: staat je vecht-draaiknop op aan of op uit?

Hoe hoog staat je draaiknop?

0 = niet aan het vechten tegen de emotie

10 = vol aan het vechten tegen de emotie

Stap 2

1. Ga met je aandacht naar het nare gevoel. Waar in je lichaam voel je dit het meest? Hoe ziet het eruit? Welke kleur, vorm, grootte en gewicht heeft het?
2. Voel het nare gevoel. Adem naar het gevoel toe. Dit doe je door in gedachten je ademhaling in en om dat gevoel heen te laten stromen.
3. Kun je je openstellen voor het gevoel en er ruimte aan geven? Dit doe je door het gevoel toe te laten en het in je lijf te voelen.
4. Dit gevoel is vervelend. Je hoeft het dus niet fijn te vinden. Maar kun je het gevoel er even laten zijn? Merk het op terwijl je er niets mee doet. Kijk ernaar, ga er met je ademhaling naartoe en geef het ruimte. Het kan zijn dat je het gevoel niet wilt voelen. Dat is heel normaal. Door juist ruimte te geven aan het gevoel, leer je het te verdragen in plaats van ertegen te vechten.



STAP 3

Ga nu terug naar je vecht-draaiknop. Hoe erg ben je nu in gevecht met de nare emotie?

Wil je doorgaan met het verlagen van je vecht-draaiknop?

STAP 4

Welke rustgevende oefening wil je nu gaan doen terwijl je wakker in bed ligt?

