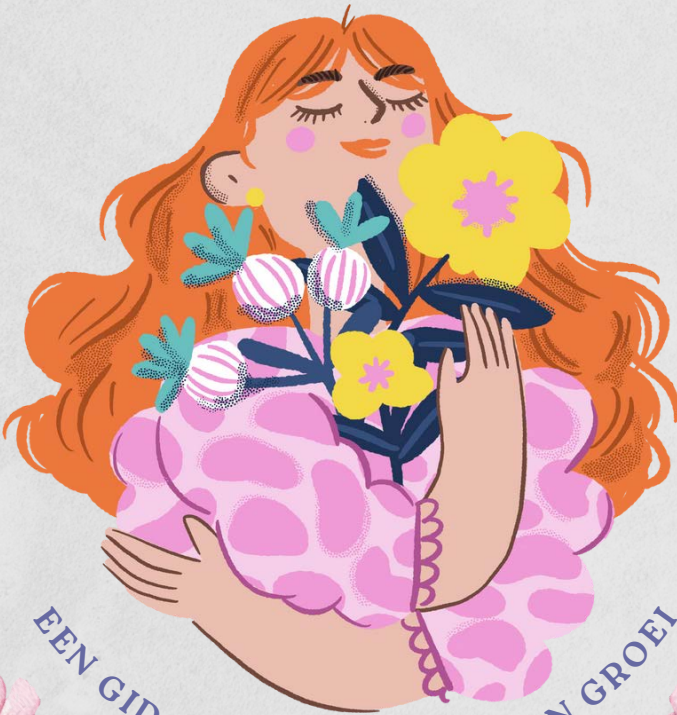




Grip krijgen op je emoties

EEN GIDS VOOR LOSLATEN EN GROEI

**EENVOUDIGE TECHNIKEN OM JE EMOTIES
TE BEGRIJPEN, LOS TE LATEN EN
MEER BALANS TE ERVAREN.**



EEN GIDS VOOR LOSLATEN EN GROEI



***JE EMOTIES ZIJN NIET
WIE JE BENT, MAAR
EEN GIDS NAAR WIE
JE KUNT WORDEN***



WAAROM LOSLATEN BELANGRIJK IS

Emoties zijn een natuurlijk onderdeel van het mens-zijn, maar ze kunnen overweldigend zijn als we eraan vastklampen. Loslaten betekent niet dat je je emoties negeert, maar dat je ze accepteert en ruimte creëert voor rust en groei.

Wat je in deze gids leert:

- Hoe je emoties kunt observeren zonder oordeel.
- Praktische stappen om emoties los te laten.
- Dagelijkse gewoonten om meer balans te vinden.

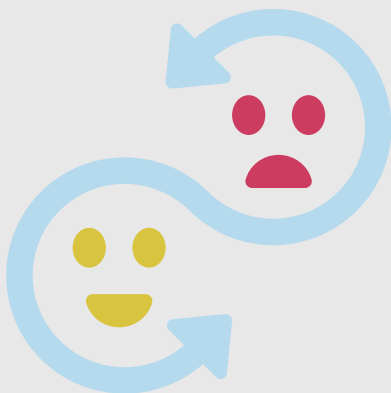


BEGRIJP JE EMOTIES

Emoties zijn fysieke en mentale reacties op wat je meemaakt. Ze geven je informatie over je behoeften en grenzen. Bijvoorbeeld: boosheid kan aangeven dat een grens is overschreden, terwijl verdriet je uitnodigt om te reflecteren.

Oefening:

1. Noteer je emotie: Wat voel je nu?
2. Beschrijf de fysieke sensatie: Waar voel je dit in je lichaam?



STAPPEN OM JE EMOTIES LOS TE LATEN

1. **Herken je emotie:** Neem een moment om stil te staan bij wat je voelt.
2. **Observeer zonder oordeel:** Laat gedachten over goed of slecht los.
3. **Adem bewust:** Probeer de 4-7-8 ademhaling (uitleg in kader).
4. **Schrijf het op:** Reflecteer op wat je emotie je wil vertellen.
5. **Doe een kleine actie:** Zet een stap, zoals iemand bellen of een wandeling maken.



DAGBOEKTEMPLATE

SCHRIJF OVER IN JE EIGEN NOTITIEBOEKJE

1. Datum: _____
2. Wat voelde ik vandaag?
3. Schrijf je emoties op.
4. Waar voelde ik dit in mijn lichaam?
5. Bijvoorbeeld spanning in mijn borst of warmte
in mijn gezicht.
6. Welke gedachte kwam erbij op?
7. Bijvoorbeeld: *"Ik ben niet goed genoeg."*
8. Wat wil ik loslaten?
9. Noteer één ding dat je vandaag wilt loslaten.
10. Wat kan ik vandaag doen om te oefenen?
Bijvoorbeeld: *"Ik bel een vriend, familielid,
collega op om mijn gevoelens te delen."*



**"LOSLATEN IS EEN PROCES DAT
OEFENING EN GEDULD VRAAGT.
WEES MILD VOOR JEZELF EN ONTHOUD
DAT KLEINE STAPPEN GROTE
VERANDERINGEN KUNNEN BRENGEN."**

**"LOSLATEN BETEKENT ACCEPTEREN WAT
IS, EN RUIMTE MAKEN VOOR WAT KAN
ZIJN."**



EXTRA TIPS

1. Ademhalingsoefeningen: Gebruik de 4-7-8 techniek voor directe ontspanning.
2. Reflectievragen: Stel jezelf dagelijks de vraag: "Wat kan ik vandaag loslaten?"
3. Boekentip: "The body keeps the score" – B. van der Kolk.
4. App: Gebruik de app Calm of Insight Timer voor begeleide meditatie.

SUCCES MET JOURNALEN!

