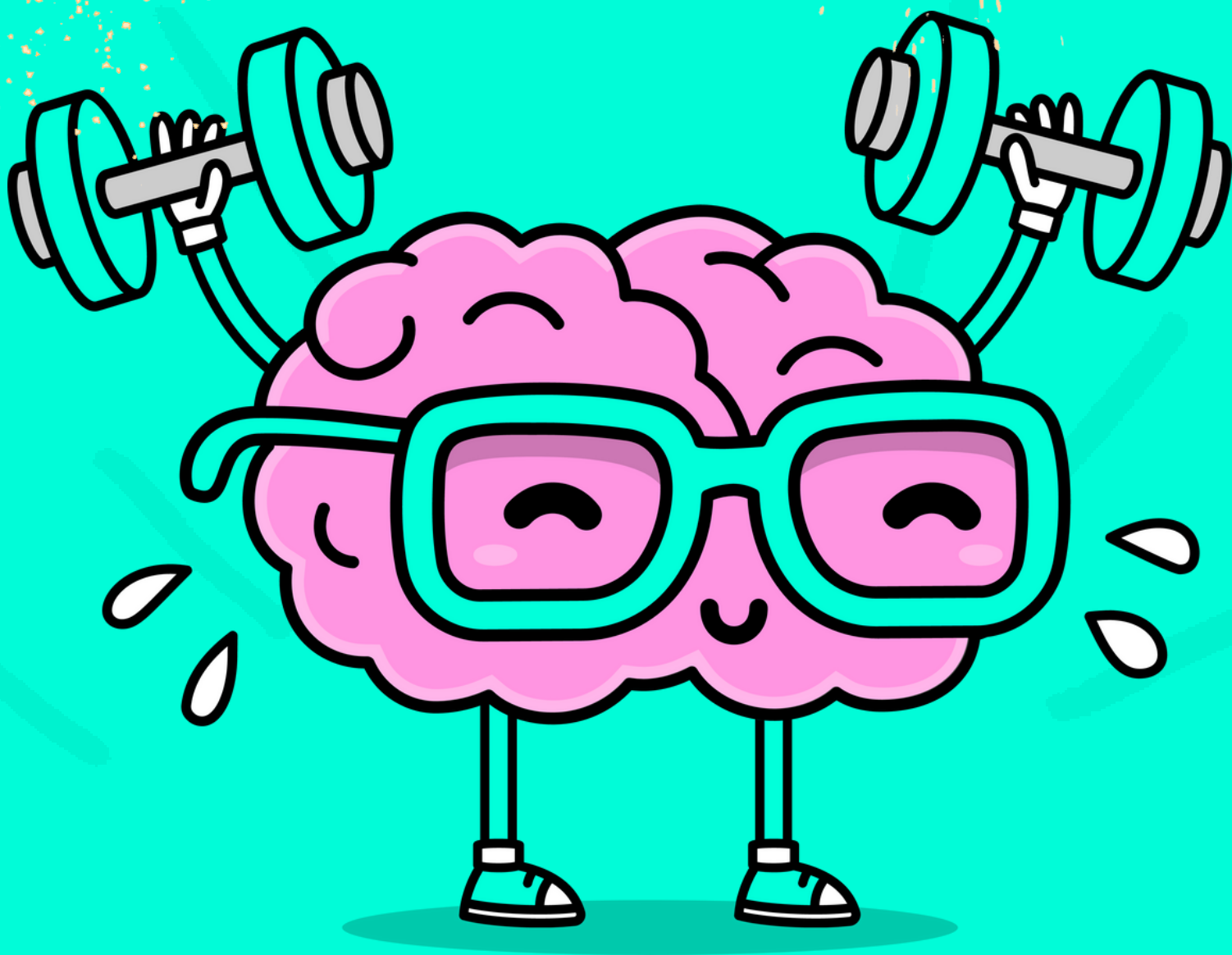


Ontdek de kracht van emoties in je lichaam



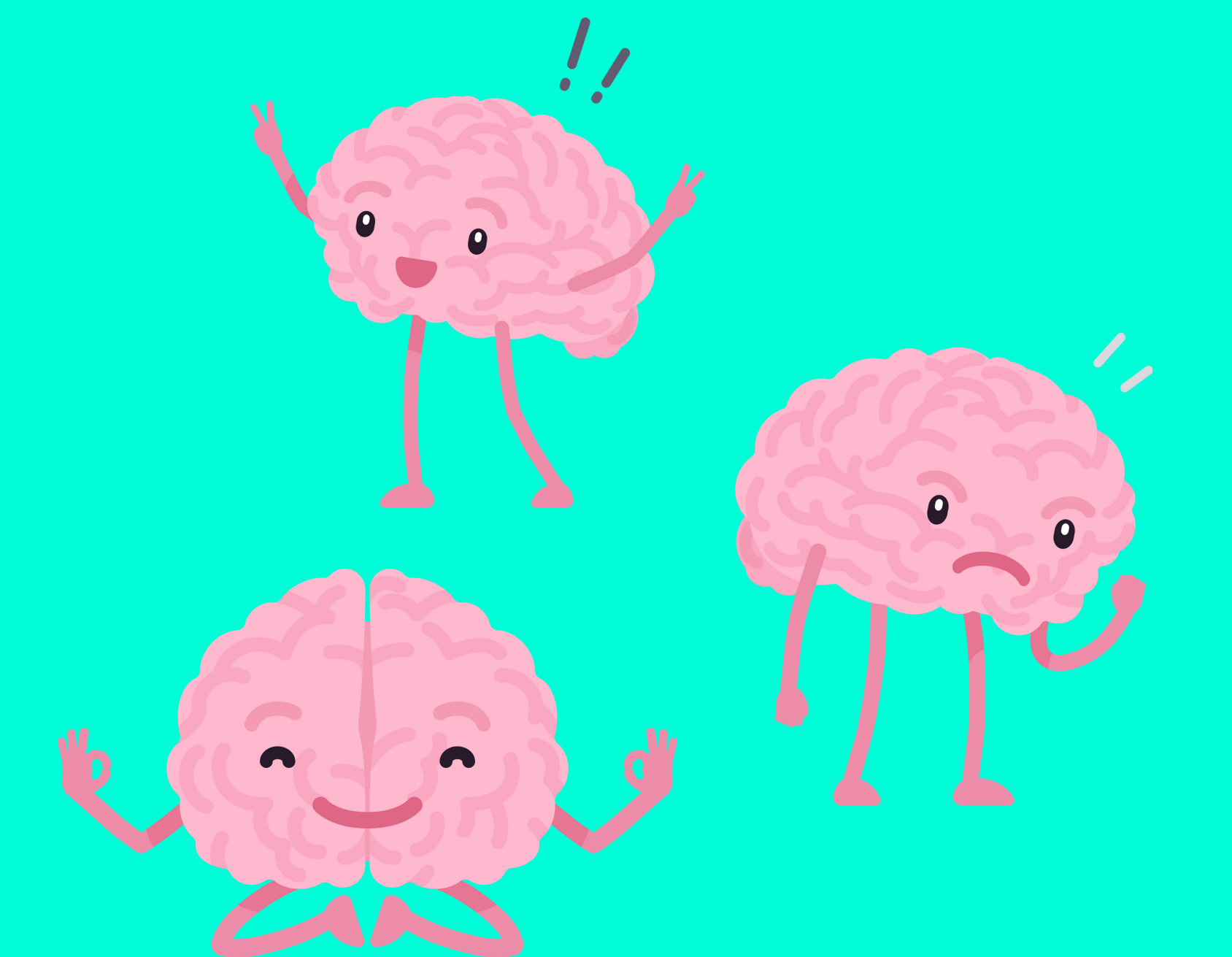
Emoties in je Lichaam: Een
Gids voor Zelfbewustzijn

**LEER JE EMOTIES HERKENNEN
EN BEGRIJPEN MET
PRAKTISCHE TOOLS.**

Wat zijn emoties in je lichaam?

Emoties manifesteren zich vaak fysiek,
zoals een knoop in je maag of een
gespannen borst.

Door je lichaam te leren observeren,
kun je beter begrijpen wat je voelt.

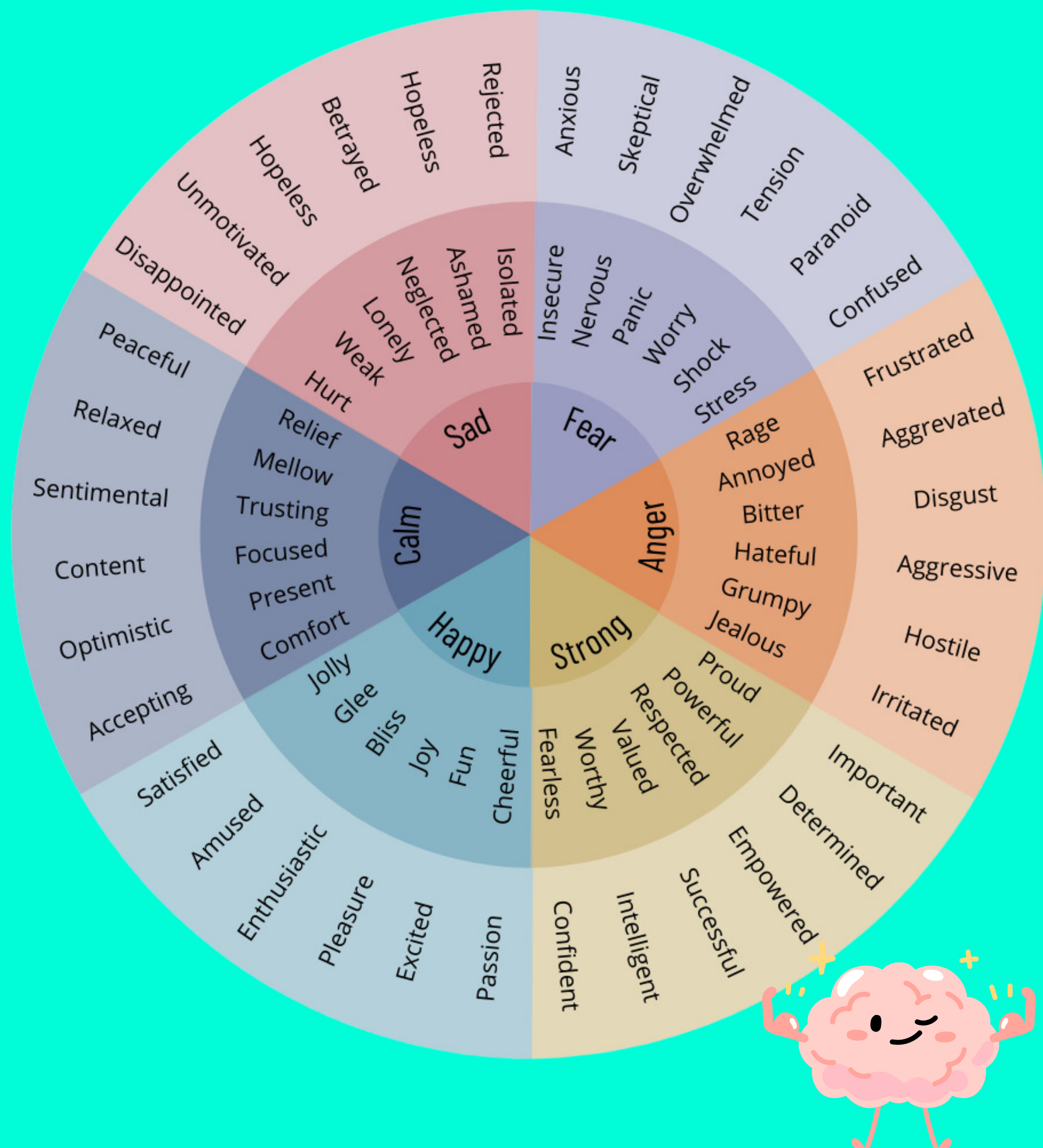


Gevoelens- cirkel

kernemoties en hun varianten:

Wat voel ik precies?

**Bekijk onderstaand feelings wheel om
je emoties te identificeren.**



Reflectie- vragen

Waar voel ik deze emotie?

**Wat zegt dit gevoel over mijn
behoeften of grenzen?**

Waar voel ik deze emotie?

**Wat zegt dit gevoel over mijn
behoeften of grenzen?**



En onthoud

“

EMOTIES ZIJN DE FYSIEKE REACTIES
DIE JE VOELT BIJ EMOTIES, ZOALS
VERHOOGDE HARTSLAG
OF WARMTE.

GEVOELEN ZIJN LANGER DURENDE
ERVARINGEN, BEÏNVLOED DOOR
HOE JE EMOTIES INTERPRETEERT
(JOUW GEDACHTEN).

”

Een emotie duurt fysiek gezien, maar **90 seconden** in je brein. En daarom ben je niet je emoties. Succes met oefenen!