

## Lijst met emoties

Het zijn slechts wat voorbeelden, het is interessant hoe je ze stuk voor stuk kan herkennen in je lichaam. Als je ze herkent zit daar vaak een boodschap onder, iets wat je over jezelf bent gaan geloven ook wel overtuigingen genoemd. Zoals: ik ben niet goed genoeg, ik ben de liefde niet waarde, mensen zijn niet te vertrouwen, ik wordt niet serieus genomen etc. . Elke emotie heb je al eens gevoelt, dus vaak als je hem leest kan je herinneren wanneer je die voor het eerst voelde. Als je dan vervolgens jezelf vergeeft bijvoorbeeld met deze zin: ik vergeef mezelf dat ik ben vergeten dat ik goed genoeg ben (leuk genoeg, slim genoeg, lief genoeg) dan kan je jezelf als het ware resetten. In het boek noem ik dit proces van je overtuigingen opruimen: vergeving. Veel succes!

Liefde:	Een warme bron in je hart streek, het is ook op meerdere plekken te voelen, het voelt alsof je 1 bent met het leven
Blijdschap:	Voelt als warmte in je buik en hart, een licht gevoel, je mondhoeken krullen.
Vreugde:	Je bent licht, je voelt warmte door je lichaam gieren, je hebt het idee dat alles mooi is
Enthousiasme:	Je kan niet stil zitten, je wil ermee aan de slag, je gebaard wilt met je armen (soms) en praat sneller
Inspiratie:	Je voelt je energie toenemen, je ogen gaan een beetje open. Je hebt zin je met nieuw elan op een onderwerp te richten
Hoop:	Je voelt een soort vertrouwen in je borst, een stevige lichtheid. Je voelt wat daadkracht alsof je het aankan
Angst:	Je voelt het vooral in je buik, maar soms ook met een snellere ademhaling. In je buik voor je een soort gieren, rusteloos bewegen. Soms zweet je er ook bij.
Verdriet:	Je voelt je zwaar en soms wat koud. Er kan een knoop in je maag gevoel bij horen. Tranen zijn er in je ogen, het lichaam schokt soms een beetje.
Boos:	Bij deze emotie hoort vooral zware warmte. Je hebt het gevoel dat je kan ontploffen. Ook spannen armen, vuisten en je gezicht zich vaak aan.
Schaamte:	Je wangen worden warm, je voelt je lichaam in elkaar krimpen, alsof je weg wilt duiken. Je wil je verstoppen.
Eenzaamheid:	Je voelt je zwaar en wat futloos, er is vaak sprak van wat koude en ook stroperigheid in het lichaam.