



Ronald Osephius

DOEL

Boos worden is één van jouw basis emoties. Het is zelfs helemaal niet erg om zo af en toe boos te worden. Jouw emotie krijgt dan de ruimte om getoond te worden, waardoor het mag stromen.

Echter er dient zich wel een reden voor te doen om daadwerkelijk boos te zijn. Komt deze boosheid zomaar, voor jouw gevoel, uit het niets naar boven dan speelt er vaak wat anders. Of heb jij de Trigger waarom jij boos wordt zelf niet door.

Boos zijn heeft altijd te maken met iets wat zich Nu of kortgeleden heeft afgespeeld. Blijf jij om iets boos, kan jij het niet accepteren, dan zal jij merken dat het zich om gaat zetten in Woede.

Is de emotie heftiger dan dat de reden er werkelijk om vraagt, dan is er altijd spraken van een ongeaccepteerde ervaring (lees oude pijn). Woede is daar een goed voorbeeld van. Het betreft hier dan een Blokkade, Gijzeling of Weerstand.

Er zijn diverse methodes om deze blokkade weg te nemen. Zie bijvoorbeeld de oefening Luisteren naar jouw emoties.

Oefening Boos heeft als doel jouw een aantal handvaten te geven om met jouw boosheid en/of woede te leren om te gaan.

INSTRUCTIE

UITLEG

- 🚩 Per oefening zal worden aangegeven waar en/of deze zittend als liggend kan worden gedaan.
- 🚩 Zie ook de oefeningen Ontspanning.
- 🚩 Het uiteindelijk transformeren van jouw Blokkade is de beste methode. Echter deze oefeningen helpen jou om jouw emotie te begeleiden.

Ronald Osephius Inspirator is een handelsnaam van;

Praktijk Osephius
Dr. Albert Schweitzerdreef 357
Residence 't Leije Lant
Telefoon 010 - 761 1882
ING Bank NL66 INGB 00060.25.539
Twitter: @ROSeplus
Facebook: RonaldOsephiusInspirator
KvK te Rotterdam 52334058

3146 AP Maassluis
Ingang Karveel
Mobiel 06 - 21 55 66 00 (Spreek bij geen gehoor a.u.b. bericht in)
Paypal ronald@ronaldosephius.nl
Aangesloten bij Solopartners onder lidnummer 104635
LinkedIn: ronald-osephius/3771b/aba
BTW 127164960B03



Ronald Osephius

- ! Het kan gebeuren dat jij tijdens en/of na de oefeningen merkt dat jij gaat zweten, het koud en/of warm krijgt, gaat trillen, prikkelingen, agressie voelt en/of wilt vluchten. Vecht niet tegen deze reacties. Laat ze gebeuren. Stop ze niet weg. Maak deze reacties volledig af en weet dat deze reactie niet werkelijk van NU zijn. Wanneer deze reacties jou overkomen, is het juist een positief effect. Jij maakt namelijk van een oude pijn (zie uitleg Afweersysteem) dan een afweerrespons af. Wat hier goed bij kan helpen, is dat jij goed let op een positieve ademhaling.
- ! Zoek steeds een omgeving, toevluchtsoord op die voor jou goed voelt om de oefeningen toe te passen.

BOOSHEID DE BAAS

- ✓ Deze oefening kan staan, liggend of zittend worden uitgevoerd.
- ✓ De voorkeur heeft staand.
- ✓ Voel jij een flinke driftbui opkomen, of angst of verdriet.
- ✓ Stel jezelf dan de volgende vraag;
- ✓ “Waarom is(vul hier jouw eigen roepnaam in) van slag?”
- ✓ Luister nu goed naar de antwoorden die jij ontvangt.
- ✓ Deze komen van jouw innerlijke mentor en zijn vaak kort en zakelijk.
- ✓ Mocht jij iets horen, bevestig dit dan met; “Begrijp ik goed + wat jij hoorde”
- ✓ Of met; “Hoe komt het dat + wat jij hoorde”
- ✓ Stel de vragen liefdevol en met de wetenschap dat jij met kleine jij/roepnaam communiceert.
- ✓ Reflecteer naar jezelf in de derde persoon.

Ronald Osephius Inspirator is een handelsnaam van;

Praktijk Osephius
Dr. Albert Schweitzerdreef 357
Residence 't Leije Lant
Telefoon 010 - 761 1882
ING Bank NL66 INGB 00060.25.539
Twitter: @ROSeophius
Facebook: RonaldOsephiusInspirator
KvK te Rotterdam 52334058

3146 AP Maassluis
Ingang Karveel
Mobiël 06 - 21 55 66 00 (Spreek bij geen gehoor a.u.b. bericht in)
Paypal ronald@ronaldosephius.nl
Aangesloten bij Solopartners onder lidnummer 104635
LinkedIn: ronald-osephius/3771b/aba
BTW 127164960B03



Ronald Osephius

- ✓ Onderzoek heeft aangetoond dat op deze manier naar jezelf reflecteren emoties zonder extra moeite beteugeld worden.
- ✓ Deze methode helpt ook bij het terugdenken aan een negatieve ervaring.
- ✓ Met deze methode creëer jij eenvoudig een afstand tot jouw emoties.
- ✓ Leg eventueel aantekeningen klaar zodat jij voor jezelf de antwoorden op het waarom kan opschrijven.
- ✓ Ben jij bekend met het maken van positieve overtuigingen en de helebrein/dna streng houding, herprogrammeer dan gelijk de antwoorden die jij genoteerd hebt.

WOEDE BENOEMEN EN WOORDEN AANGEVEN

- ✓ Deze oefening kan zittend of staand worden uitgevoerd.
- ✓ De voorkeur heeft zittend.
- ✓ Woede is dikwijls een teken dat er iets moet veranderen.
- ✓ Soms weet jij wat jij wilt dat er veranderd/ waar jij kwaad op bent.
- ✓ Soms is het jou onbekend waarom de boosheid zich omzet in woede. Jij zo kwaad bent.
- ✓ Sommigen weten geeneens dat ze kwaad zijn omdat ze hun woede onderdrukken.
- ✓ Als de woede niet wordt geuit, wordt de woede opgekropt als een soort gif dat tot depressie kan leiden en na verloop van tijd tot wrok en razernij.
- ✓ Studie heeft aangetoond dat verdrongen woede kan leiden tot maagzweren, hartkwalen, hoge bloeddruk, hoofdpijn, rugpijn, depressie en vermoeidheid.
- ✓ Leren van woede is goed, ermee omgaan is van levensbelang.

Ronald Osephius Inspirator is een handelsnaam van;

Praktijk Osephius
Dr. Albert Schweitzerdreef 357
Residence 't Leije Lant
Telefoon 010 - 761 1882
ING Bank NL66 INGB 00060.25.539
Twitter: @ROsephius
Facebook: RonaldOsephiusInspirator
KvK te Rotterdam 52334058

3146 AP Maassluis
Ingang Karveel
Mobiel 06 - 21 55 66 00 (Spreek bij geen gehoor a.u.b. bericht in)
Paypal ronald@ronaldosephius.nl
Aangesloten bij Solopartners onder lidnummer 104635
LinkedIn: ronald-osephius/3771b/aba
BTW 127164960B03



Ronald Osephius

- ✓ Als jij kwaad wordt op een ander / anderen omdat ze jou of jouw bedoelingen verkeerd beoordelen, zeg dan tegen jezelf;
- ✓ *"Ik hoef niemand iets te bewijzen!"*
- ✓ Wil jij jouw woede koelen? Zoek dan een veilige plek waar jij dit op een gezonde manier kan.
- ✓ Zorg ervoor dat jij alleen bent.
- ✓ Doe alsof jij tegenover degene zit op wie jij kwaad bent.
- ✓ Ook als jij die persoon zelf bent!
- ✓ En, zeg alles wat jij wilt.
- ✓ Zo hard als jij wilt.
- ✓ ALLES!
- ✓ Jij zult zien dat de ander uitstekend kan luisteren.
- ✓ Het schrijven van brieven, die jij vervolgens niet opstuurt, is een goed alternatief.
- ✓ Vooral als jij veel hoofdletters en uitroeptekens gebruikt.
- ✓ Als jij deze oefening doet, zal jij verbaasd zijn over wat er af en toe uit jouw mond rolt.
- ✓ Jij ontdekt misschien gevoelens en gedachten waarvan jij niet wist dat jij ze had.
- ✓ De volle heftigheid van het effect dat de situatie op jou heeft, de kluwen van de emoties, kan ervoor zorgen dat jij diep medelijden krijgt met jezelf!
- ✓ Voor wie er bekend mee is, kan na deze oefening direct de helebrein/dna streng houding toepassen.
- ✓ Sluit af met Danken.

Ronald Osephius Inspirator is een handelsnaam van;

Praktijk Osephius
Dr. Albert Schweitzerdreef 357
Residence 't Leije Lant
Telefoon 010 - 761 1882
ING Bank NL66 INGB 00060.25.539
Twitter: @ROsephius
Facebook: RonaldOsephiusInspirator
KvK te Rotterdam 52334058

3146 AP Maassluis
Ingang Karveel
Mobiel 06 - 21 55 66 00 (Spreek bij geen gehoor a.u.b. bericht in)
Paypal ronald@ronaldosephius.nl
Aangesloten bij Solopartners onder lidnummer 104635
LinkedIn: ronald-osephius/3771b/aba
BTW 127164960B03



Ronald Osephius

ACCEPTATIE

- ✓ Deze oefening kan zittend, liggend en staand worden uitgevoerd.
- ✓ Er is geen voorkeur.
- ✓ Als jij acceptatie oefent;
- ✓ Erken jij dat de situatie is zoals hij op dit moment is (*het is zoals het is*), en dat jij over sommige dingen geen controle hebt. Sterker nog: bestaat controle? Jij hebt ze niet veroorzaakt, jij kunt er niets aan doen en jij hebt er geen controle over. Een mooie affirmatie/mantra/gezegde hierbij kan zijn;
- ✓ “Alles is goed zoals het is - wat het ook is”
- ✓ Jij leeft in het nu en niet in het verleden of de toekomst. Jij blijft niet hangen bij negatieve aspecten van het verleden en probeert beschuldigingen op hun waarde te beoordelen.
- ✓ Het kan alleen maar meevallen. Zonder acceptatie zie jij alleen maar wat jij niet hebt als jij om jou heen kijkt. Als jij het ergste hebt geaccepteerd, zal jij zien hoeveel jij eigenlijk hebt.
- ✓ Begin met accepteren van kleine dingen. Jouw succesjes!
- ✓ De manier waarop jij naar een situatie, persoon of voorval kijkt, heeft een groot effect op de manier waarop jij iets ervaart en heeft niets te maken met het probleem zelf.
- ✓ En als jij jouw succesjes herkent. De kleine dingen accepteert. Wees dan dankbaar.
- ✓ Een goede methode om acceptatie te bewerkstelligen, kan de helebrein/dna streng houding zijn.
- ✓ Acceptatie is uiteindelijk dat jij iets uit liefde, liefde vanuit jouzelf, kan loslaten.

Ronald Osephius Inspirator is een handelsnaam van;

Praktijk Osephius
Dr. Albert Schweitzerdreef 357
Residence 't Leije Lant
Telefoon 010 - 761 1882
ING Bank NL66 INGB 00060.25.539
Twitter: @ROSeplus
Facebook: RonaldOsephiusInspirator
KvK te Rotterdam 52334058

3146 AP Maassluis
Ingang Karveel
Mobiel 06 - 21 55 66 00 (Spreek bij geen gehoor a.u.b. bericht in)
Paypal ronald@ronaldosephius.nl
Aangesloten bij Solopartners onder lidnummer 104635
LinkedIn: ronald-osephius/3771b/aba
BTW 127164960B03



Ronald Osephius

UITVOER

Per oefening is aangegeven waar jij deze kan uitvoeren. Vooral in het begin is het fijn als jij het uitvoert op een voor jou veilige- en vertrouwelijke plek.

Ronald Osephius Inspirator is een handelsnaam van;

Praktijk Osephius
Dr. Albert Schweitzerdreef 357
Residence 't Leije Lant
Telefoon 010 - 761 1882
ING Bank NL66 INGB 00060.25.539
Twitter: @ROsephius
Facebook: RonaldOsephiusInspirator
KvK te Rotterdam 52334058

3146 AP Maassluis
Ingang Karveel
Mobiël 06 - 21 55 66 00 (Spreek bij geen gehoor a.u.b. bericht in)
Paypal ronald@ronaldosephius.nl
Aangesloten bij Solopartners onder lidnummer 104635
LinkedIn: ronald-osephius/3771b/aba
BTW 127164960B03