



Ronald Osephius

DOEL

Stel jezelf als voorbeeld een gesprek voor wat niet helemaal lekker loopt. Op zo'n moment kun jij merken dat bijvoorbeeld onderstaande zich bij jou/met jou voordoet:

- Irriteren
- Moeilijker ademen
- Boos worden
- Jouzelf afsluiten
- Lichamelijke klachten
- Weg willen lopen
- Sneller ademen
- Ongemakkelijk voelen
- Gedachten die terug blijven komen
- Terugvallen op een (verslaving)drang
- Iets doen en/of zeggen wat jij juist niet wilt.

Jouw gedachte/emotie/gedrag/beeld/reactie is heviger/duurt langer dan de werkelijke situatie werkelijk vraagt. Mocht zoiets gebeuren, dan is er bij jou meestal sprake van een emotie veroorzaakt door remming/gijzeling of blokkade uit het **verleden**.

Het kan voorkomen dat jij het opmerkt, alleen dit niet wilt. Jij vecht ertegen en dan gebeurt er meestal iets opvallends. Het lijkt dan... of ... het zelfs erger wordt. Waardoor jij steeds verder weg gaat van jouw eigen kracht, jouw **zijn**.

De oplossing is, zoals vaak, eenvoudiger dan jij denkt.

Zet jouw remming/gijzeling en blokkade (jouw emotie) in het licht. Geef het jouw totale oordeelvrije aandacht. Benader jouw reactie/emotie/beeld/gedachten/gedrag **positief**. Vecht er niet langer tegen! En, uiteraard ook andersom.

Het is belangrijk het verschil tussen gevoel en emoties te kennen. Gevoel is ook wel zacht weten. Het is een zogenaamd begrip wat bestaat uit; **intuïtie, instinct, emoties**. Emoties zijn gekoppeld aan gedachten, welke weer gekoppeld zijn aan gedrag en lichamelijke reactie en zijn altijd ontstaan in jouw verleden.. Jij kunt ze omschrijven. Zie ook uitleg Gevoelens.

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/37/71b/aba
BTW 127164960B03



Ronald Osephius

Emoties (h)erkennen leert jou om naar jouw emotie te gaan en deze te (h)erkennen. Deze in het licht te plaatsen!

INSTRUCTIE

UITLEG

- ! Deze oefening kan overal toegepast worden.
- ! Belangrijk is te onderscheiden of het om een gedachte gaat of een emotie. Mensen verwarren gedachten vaak met emoties.
- ! Als jij iets denkt te voelen en jij zou het omschrijven als; “Ik voel mij **alsof**...” dan zijn het jouw gedachten.
- ! Tevens als jij zegt; “Ik voel **dat**...” is er sprake van gedachten.
- ! Emoties komen uit jouw onderbewustzijn, zijnde jouw emoties uit jouw Negatieve Geloof. Deze emoties zijn in drie maximaal vier woorden uit te spreken, beginnend met IK.
- ! Jouw emoties zijn in te delen in:
 - Boosheid
 - Verdriet
 - Blijdschap
 - Liefde
 - Angst
 - Schuld / Schaamte
 - Verrassing

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/37/71b/aba
BTW 127164960B03



Ronald Osephius

- Walging.

- ! De eerste zes emoties worden jouw basisemoties genoemd.
- ! Op een bepaald moment kan jij merken in een gesprek, gebeurtenis, geur, smaak etc. dat jij een bepaalde gedrag en/of lichamelijke reactie vertoont, die heviger is dan de situatie werkelijk vraagt. Dit wordt dan veroorzaakt door een zogenaamde **trigger/symbool/signaal**.
- ! Deze Trigger beïnvloedt onder andere jouw ademhaling.
- ! En, jouw ademhaling activeert vervolgens automatisch jouw opgeslagen emotie.
- ! Door het oproepen van deze emotie ga jij over tot een bepaalde reactie.
- ! Aan deze reactie ben jij onbewust enorm trouw.
- ! Door jouw emoties/reacties te gaan (h)erkennen, kan jij jouw emotie een plekje gaan geven.
- ! Sterker nog, jij kan dan een nieuwe verbinding in jezelf creëren waardoor jij een zogenaamd nieuw pad bij deze emotie kan inslaan en zodoende een nieuwe 'positieve emotie referentie' opbouwt.

STAP I

- ✓ Als jij op een bepaald moment merkt dat jij voor de betreffende **trigger** een grotere (emotie)reactie toont dan de situatie zelf vraagt, wordt dit veroorzaakt door een remming/gijzeling of blokkade uit het **verleden**.
- ✓ Ga niet weg van/negeer deze emotie niet en/of vecht er niet tegen.
- ✓ Jouw emotie wil namelijk 'gezien/gehoord/gevoeld' worden en doorgaan en/of vechten, is juist deze emotie ontkennen.

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/37/71b/aba
BTW 127164960B03



Ronald Osephius

- ✓ In het begin zal het niet altijd eenvoudig zijn om te luisteren naar deze emotie. Pas deze oefening dan thuis toe. Zit jij bijvoorbeeld in een gesprek en merk jij dat de blokkade opkomt, geef dan aan dat jij even een time-out wilt omdat jij merkt dat jij blokkeert of ga even naar het toilet toe.
- ✓ Als jij eenmaal geoefend bent, zal jij merken dat jij deze oefening direct kunt toepassen en geen behoefte zal hebben aan een time-out. Echter ook geoefende mensen zullen af en toe nog behoefte hebben aan een time-out.
- ✓ Gebruik jouw time-out om even rustig te gaan zitten en sluit eventueel jouw ogen als dat jou meer geruststelt. Door jouw ogen te sluiten, richt jij jou op jouw binnenwereld. De binnencirkel. Houd jij jouw ogen open houdt, dan kan jij eerder gericht zijn op de buitenwereld. De buitencirkel.
- ✓ Merk jij dat er sprake is van stress dan kan jij het beste in de helebrein houding/DNA streng gaan zitten. Daar waar jij dan normaal met jouw hand jouw lichaam scant, doe jij dit in jouw gedachten.
- ✓ Is jou de helebrein houding/DNA streng nog niet geleerd en/of vind jij het niet fijn om zo te zitten dan werk jij met jouw hand (zoals hier verder in Stap 2 wordt uitgelegd).
- ✓ Probeer nu met jouw ademhaling naar jouw emotie te gaan. Waar zit het?
- ✓ Als jij het gevonden hebt, blijf hier dan en adem rustig door.
- ✓ Het kan gebeuren dat wanneer jij contact maakt met jouw emotie dat het in intensiteit (enorm) toeneemt. Ga er niet van weg. Blijf contact houden. Er kan jou werkelijk niets gebeuren.
- ✓ Als jij merkt dat jij bijvoorbeeld angstig wordt van deze emotie, blijf er toch contact mee houden en zeg bijvoorbeeld tegen jouw emotie "Dat is uit het *verleden* en niet van *nu*".
- ✓ Onderdruk jouw emotie niet.

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

- ✓ Heb geen mening en/of oordeel. Jouw emotie is er gewoon en jij hebt het gevonden.
- ✓ Luister naar wat jouw emotie jou te vertellen heeft. Zie hiervoor de Oefening Luisteren naar jouw emotie.
- ✓ Op zich is het luisteren niet echt van belang. Het is vaak al voldoende dat jouw emotie door jou gevonden wordt.
- ✓ Ga naar Stap 2

Stap 2

- ✓ Jij komt nu bij wat door velen het begrip 'Loslaten' genoemd wordt.
- ✓ Om iets los te laten, is het van belang dat jij het eerst gaat vastpakken.
- ✓ Echter deze emotie is van jou en zal altijd van jou blijven. Het is aan jou hoe jij jou er voortaan mee verbindt.
- ✓ Met andere woorden of jij het **accepteert**.
- ✓ Waarbij acceptatie staat voor het geven van jouw **liefde**. Vrede!
- ✓ Liefde aan jouw emotie geven, gaat eenvoudiger dan jij misschien denkt.
- ✓ Als eerste mag jij een woord of woordjes bedenken wat voor jou gelijk is aan Acceptatie, dus Liefde. Denk hierbij aan; *"Ok, Het is goed zo, God, Best, Het zij zo. Etc..."*
- ✓ Wanneer jij bij jouw emotie bent, breng dan jouw hand er naar toe. Links of rechts maakt niet uit.
- ✓ Jij mag jezelf (het liefst) niet aanraken. Maak jouw hand wat boller (crispy vingers wordt dat genoemd) en houdt deze iets van jouw lichaam/emotie af. Jij voelt vanzelf of jij jouw emotie vast hebt! Het is al dat moment dat jij merkt dat er een soort van (lichte)druk op jouw hand komt.

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

- ✓ Jij hebt nu jouw emotie vast en kan het daardoor straks dus 'loslaten'.
- ✓ Adem rustig door en breng een glimlach op jouw gezicht.
- ✓ Neem hiervoor de tijd die jij nodig hebt.
- ✓ Soms wil het rustig ademen en/of het jouw glimlach geven niet lukken. Het lijkt alsof er een soort boosheid of onmacht, woede of zeg het maar naar bovenkomt. Jij gaat nu tegen de stroom in. Geef dan jouw emotie een geluid!
- ✓ Elke keer als jij uitademt, geef jij een klank aan jouw emotie.
- ✓ Dus energie in via jouw hartstreek, als jij inademt.
- ✓ En laat het los, via jouw navelstreek, als jij uitademt met een klank. Bijvoorbeeld Ohmmmm.
- ✓ De klank mag steeds harder worden.
- ✓ Uiteraard mag jij er die klank aangeven waarvan jij vindt dat die bij deze emotie hoort.
- ✓ Merk jij dat de klank niet meer nodig is, ga dan weer naar jouw emotie.
- ✓ Ga met al jouw aandacht, glimlach en liefde naar jouw emotie.
- ✓ Het kan ook gebeuren dat jij het warm en/of koud krijgt.
- ✓ Jij kan ook zelfs (hevig) gaan rillen en/of trillen.
- ✓ Vecht hier niet tegen!
- ✓ Laat het met volledig vertrouwen gebeuren. Hoe lang het ook duurt!
- ✓ Dit hoort dan bij de (h)erkenning van jouw blokkade/gijzeling/weerstand.
- ✓ Op een bepaald moment wordt jij weer rustig en is jouw temperatuur weer normaal.

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/37/71b/aba
BTW 127164960B03



Ronald Osephius

- ✓ Ga dan opnieuw met al jouw aandacht, glimlach en liefde naar jouw emotie.
- ✓ En spreek dan in jouw hoofd of hardop met al jouw liefde. Jouw **woorden van acceptatie**.
- ✓ Voel wat er gebeurt en houdt jouw glimlach nog even vast.
- ✓ Adem nu een paar keer zo diep mogelijk in alsof jij aan een bloem ruikt en blaas via een tuitje uit. Jouw nervus vagus (centrale zenuw Nx) wordt nu geactiveerd en aan al jouw organen wordt verteld dat het nu OK is!
- ✓ Jij zult nu merken dat alles weer stroomt.
- ✓ Vieren (zie hiervoor oefening Vieren) of Danken (zie hiervoor oefening Danken).
- ✓ Kort samengevat: **Ademen, Zoeken, Vinden, Geef liefde, Adem Diep**.
- ✓ Jouw emotie voelt zich nu (h)erkent.
- ✓ Als dit nog allemaal nieuw voor jou is, blijf dan even zitten en voel wat dit stromen/erkenning met jou doet.
- ✓ Jij zult merken dat jij bijvoorbeeld het gesprek eenvoudiger kunt voortzetten.
- ✓ Mocht jij merken dat jouw emotie 'blijft hangen' dan zou jij eventueel ook een **sABC van ontstressen/stress balans** kunnen toepassen. Zie hiervoor Eerste hulp bij Stress.

UITVOER

Het werkt, vooral in het begin, in jouw voordeel als jij jou even uit het gesprek terugtrekt. Eenmaal meer ervaren, zal jij merken dat deze oefening vanzelf gaat.

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/37/71b/aba
BTW 127164960B03