

## MODULE 3

### *Je gevoelens toelaten*

Je lichaam is in een staat van angst. Dit zegt niks over de keuze van je relatie en heeft al helemaal niks te maken met je intuïtie. Je hoeft je absoluut niet kut te voelen om een keuze te maken. Ook al heb je geleerd en in films gezien dat een relatie, of je vriend, je allerlei gevoelens moet geven, dat klopt echt niet. Je bent nu afgesloten van liefde. Je voelt angst, frustratie, wrok, ongeduld. Wat je ook doet, welke keuze je ook nu maakt leidt je niet naar meer liefde. Je kunt niet vanuit angst een keuze maken die je naar liefde leidt. Dus je kiest éérst voor liefde. Je kiest ervoor om beter voelende emoties toe te laten, zonder eerst iets 'op te moeten lossen' (wat een sabotage mechanisme is). Dat je die beter voelende emoties nu niet voelt zegt niks over je relatie, maar alles over wat je lichaam gewend is om te voelen. That's it. Jij hebt een keuze om je beter te voelen, om liefde te voelen.

De oefeningen in deze module gaan je helpen om je gevoel meer toe te (durven) laten. Schrijf de antwoorden op in je grote schrijfboek!

#### *Oefening 1*

Hoe vaak per dag test jij je gevoel? Let er vandaag (of morgen) eens op, en houd het bij. Hoe vaak check je of je wel wat voelt, of je wel genoeg voelt, of je niet meer moet voelen, of je wel het 'juiste' gevoel voelt?

Als je het bij hebt gehouden (doe dat echt eens een dag!), beantwoord dan deze vragen:

Wat heeft dat je tot nu toe gebracht?

Hoe heeft dat je dichterbij liefde gebracht?

Hoe voelde je je nadat je je gevoel had gecheckt? Hielp het op lange termijn?

Ga vervolgens vanaf nu opletten: wat gebeurde er vlak voordat je je gevoel ging checken? Welke gedachte had je, wat gebeurde er?

Kwam hij te dichtbij? Voelde je je angstig over iets heel anders? Had je een angstige gedachte? Kwam er een gevoel omhoog die je niet fijn vindt?

Weten wat er gebeurde vlak voordat je je gevoel ging checken zorgt er voor dat je bewuster wordt van het feit dat je gevoel checken een manier is om om te gaan met iets dat je eng vindt. Het haalt de macht weg bij het gevoel checken, en zorgt er voor dat je ervoor kunt kiezen om anders om te gaan met die angst.

Wat je dan moet doen? Geruststellend tegen jezelf praten. Echt leren om jezelf gerust te stellen, en niet die

## *Oefening 2*

Hoe *wil* je je voelen in deze relatie? Los van wat hij doet of niet doet om te zorgen dat jij dat voelt. Hoe zou jij je willen voelen? Schrijf het hieronder zo uitgebreid mogelijk op.

Nadat je dit hebt opgeschreven (dus eerst dat doen!), stel je je voor dat je je nu al zo voelt. Doe even je ogen dicht en stel je het voor.

Als je dat gedaan hebt: wat houdt je tegen om dat nu te voelen? Waarom zou het juist eng zijn om heel veel te voelen? Wat zou er kunnen gebeuren als je nu ineens heel veel zou gaan voelen in deze relatie? De kans is heeeel groot dat er iets is wat je er toch eng aan vindt.

Dit zijn voorbeelden van redenen die het eng maken om veel te voelen:

- Dan kan ik het weer kwijtraken
- Dan word ik afgewezen en doet dat extra pijn
- Dan ben ik kwetsbaar
- Dan gaat hij misschien dood en dan kan ik dat niet aan

## *Oefening 3*

Meer kunnen voelen hangt heel erg samen met je gevoel toelaten, en in je lichaam zitten. Maar vaak zijn we niet eens gewend om bewust te voelen. We onderdrukken alles, en kunnen dan alleen maar angst voelen. Dus we gaan even een emotie check-in doen, en die mag je zo vaak mogelijk gaan doen om vertrouwd te raken met je gevoelens en die meer toe te staan. Dit zijn de stappen:

1. Wat voel je op dit moment?
2. Waar in je lichaam voel je het?
3. Sta je het helemaal toe? Of onderdruk je het, houd je het tegen, voel je weerstand? (Remember: gevoel kan je niets doen, het zijn maar sensaties. Dus sta het helemaal toe!)
4. Wat voor sensatie is het? Warm/koud, scherp/zacht, kloppend, tintelend, trekkend, stromend etc.
5. Als dit gevoel een kleur zou hebben, welke kleur zou dat dan zijn?

6. Als dit gevoel een vorm zou hebben, welke vorm zou dat dan zijn? Vierkant, rond, diamantvorming, ovaal etc.

De kans is groot dat je vrijwel nooit ècht intuned op je gevoel en het er helemaal laat zijn. We leren van jongs af aan al om ons gevoel te onderdrukken of te willen veranderen. Je reageert dus op dit moment op gevoel door het niet te willen voelen, of door het te willen veranderen. Deze oefening nodigt je uit om je gevoel er gewoon te laten zijn, zonder er iets aan te willen doen. Paradoxaal genoeg is dat ook de snelste manier waarop gevoelens weer wegtrekken. Onze weerstand ertegen zorgt er voor dat ze er langer zijn. Doe deze oefening zo vaak mogelijk en je zal merken dat zelfs de gevoelens en emoties die je vervelend vond, eigenlijk niet heel erg zijn om te voelen. Ook die zijn maar sensaties.

#### *Oefening 4*

Als gevoel geen basis is voor je relatie (dus je laat even los dat je denkt 'ik voel veel'= 'hij is de ware'), wat vind je dan leuk aan hem/ben je dankbaar voor? En je hoeft er dus niks bij te voelen.

#### *Oefening 5*

Wat goed voelt is soms hooguit vertrouwd, niet goed voor je. Niet een teken dat deze relatie goed voor je is. Ga even na of de goede gevoelens die je wil hebben (die je bijvoorbeeld in een vorige relatie hebt gehad, terwijl die relatie niet goed voor je was), ook echt goed zijn en leiden tot goede dingen.

***Dat het nu niet goed voelt op de manier die je gewend bent of kent, betekent niet dat het niet op een andere manier heel goed kan gaan voelen.***

Kijk met de rijtjes hieronder wat je herkent, en vul ze aan als er dingen bij je opkomen.

#### Echte goede gevoelens versus nep goede gevoelens:

Nep:

Tijdelijk en dan heb je er meer van nodig

Zit veel spanning bij

High highs

Voelt verslavend

Rationeel zie je dat de relatie misschien ongezond is, maar 'het voelt zo goed'

Echt:

Warm (als een warm bad)

Licht en luchtig

Voelt stabiel

Ontspanning

Overgave

Veiligheid

Intiem

Stromend gevoel in je hart

Welke gevoelens voelen vertrouwd of bekend voor je? Maken ze je ook echt gelukkig op langere termijn?

Durf je de 'echte' gevoelens te volgen en te vertrouwen dat die leiden tot steeds mooiere dingen?