

Werkboek

LIFECHANGERS

Werkboek

Lifetchangers

Met Marcel Zweedijk

Module 6

Module 6 - Module van jouw emoties

Het is alweer tijd voor module 6, je bent goed bezig! Tijd voor een belangrijk, maar misschien ook wel een spannend onderwerp: emoties. Wat zijn emoties en hoe ga je er het beste mee om? Hoe maken ze je leven leuker? Dat ga je deze module ontdekken!



Video - Alfred & Shadow - A Short Story About Emotions



Video - Jouw Emoties Zijn Essentieel Voor Jouw Leukste Leven



Oefening 1 - De behoeften achter jouw emoties

Naast de basisemoties die genoemd werden in het filmpje met de uil zijn er nog ontzettend veel andere emoties, maar volgens de gangbare theorieën over emoties zijn al deze emoties uiteindelijk terug te brengen tot de basisemoties: boosheid, angst, verdriet en blijdschap. Je voelt emoties wanneer er sprake is geweest van een behoefte die wel óf niet is vervuld. Wanneer jouw behoefte niet is vervuld, voel je onplezierige emoties. Plezierige emoties voel je juist wanneer jouw behoefte wél is vervuld.

Met deze oefening vergroot je je woordenschat wat betreft emoties en behoeften en krijg je voor jezelf scherper welke behoeften er achter jouw emoties zitten.

Situatie

Schrijf in de eerste kolom van de tabel op de volgende pagina vijf situaties/interacties die jou de afgelopen twee weken geraakt hebben. Met 'geraakt' bedoelen we: je voelde er een emotie bij. Dit kunnen zowel werk- als privésituaties zijn, en het mogen zowel positieve als negatieve situaties zijn.

Emoties

Aan het einde van dit hoofdstuk vind je twee lange lijsten met emoties (op blz 59). Eén lijst met emoties die je kunt voelen wanneer je wél in je behoeften wordt voorzien en één lijst met emoties die je kunt voelen wanneer je juist niet in je behoeften wordt voorzien. Kies de woorden die het meest passen bij hoe jij je voelde in elke situatie en schrijf deze op in de tweede kolom van de tabel op de volgende pagina.

Behoeften

Na de twee lijsten met emoties volgt een lijst met behoeften (op blz 60). Aan welke behoeften werd wel of niet voldaan bij elk van de vijf situaties? Schrijf deze op in de tabel op de volgende pagina.

Door hiermee te oefenen krijg je beter inzicht in je eigen behoeften en kan ze steeds beter benoemen. Hierdoor zal je beter in staat zijn om jouw eigen behoeften te communiceren met anderen wanneer nodig.

Besproken met

In het filmpje van de uil komt het belang naar voren van het bespreekbaar en zichtbaar maken van jouw emoties. Bespreek van alle 5 de situaties die je hebt ingevuld met iemand jouw emoties en behoeften. Denk bijvoorbeeld aan een vriend(in), collega, partner of een familielid. Je kunt elke situatie met één persoon bespreken of meerdere situaties met één persoon.

Situatie	Emoties	Behoeftes	Besproken met

Reflectievragen

Hoe was het om deze 5 situaties te beschrijven incl. emoties en behoeftes?

Wat zegt dit over de mate waarop er in de afgelopen 2 modules aan jouw behoefte is voldaan?

Hoe was het om dit met iemand te bespreken?

Welke gevolgen heeft deze oefening voor jou voor de komende tijd? Bijvoorbeeld: misschien wil je als gevolg van deze opdracht aan de slag gaan met meer nieuwsgierig zijn, of meer geduld hebben met jouw emoties, of vaker jouw emoties bespreekbaar maken, of?

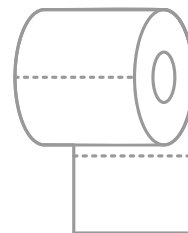
Oefening 2 - Toiletopdracht - Dagelijkse emoties

Oefen deze week elke dag met het verwoorden van je emoties en behoeften.

Beschrijf aan het einde van de dag een bepaalde situatie die je bij is gebleven. Probeer erachter te komen welke emotie en welke behoefte hier achter ligt.

Next level: Lukt het je om elke emotie tot een van de basisemoties te beschrijven?

(boosheid, angst, verdriet en blijdschap)



Dag van de week	Situatie	Emoties	Behoefte(n)



Video - Jouw positieve emoties voeden

**Oefening 3 - Jouw positieve emoties voeden**

Je hebt net het filmpje bekeken over het voeden van jouw plezierige emoties. Welke 2 van de 3 tips kies je? Schrijf ook op hoe je ervoor gaat zorgen die tips elke dag uit te voeren. Bijvoorbeeld door hulp te vragen, door een wekker te zetten, het tijdens het avondeten te doen, etc..

**Tip 1: Dankbaarheid, trots en blijdschap voelen**

Wat ga jij doen om 21 dagen lang meer dankbaarheid, trots en/of blijdschap te voelen?

Hoe ga je ervoor zorgen dat dit je elke dag gaat lukken?

Voorbeelden:

- Doosje waarin je elke dag een briefje stopt met daarop waar je dankbaar voor bent die dag.
- Dagboekje waarin je elke dag opschrijft waar je dankbaar voor bent die dag.
- Met je partner/een goede vriend elke dag uitwisselen waar je dankbaar voor bent die dag, bijv. via app.

**Tip 2: Mediteren**

Wat ga jij doen om 21 dagen lang te mediteren?

Hoe ga je ervoor zorgen dat dit je elke dag gaat lukken?

Voorbeelden:

- App-tips: 'Stop, Breathe and Think' en 'Buddify'.
- Begeleide meditatie.
- Mediteer door een aantal minuten niks anders te doen dan alleen op je adem letten. Dit kan je zelfs tijdens het werk doen, als je dit tenminste veilig kunt doen. Dit levert je focus op voor de dingen je moet doen erna. Op die manier spreid je je aandacht niet meer uit over verschillende taken, maar richt je al je aandacht op één onderwerp per keer. Bepaal voor jezelf hoeveel minuten je per dag wilt mediteren.

**Tip 3: Bewegen**

Wat ga jij doen om 21 dagen lang meer te bewegen?

Hoe ga je ervoor zorgen dat dit je elke dag gaat lukken?

Voorbeelden:

- 7 minutes work-out app downloaden en volgen.
- Wandelen voor of na het eten.
- Met de fiets ipv met de auto naar het werk.

Afstreepkalender

Streep op deze kalender af wanneer je beide tips hebt gedaan! In module 10 komen we er bij je op terug!

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	21
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	

Oefening 4 - Hoe staat het met je doel?

Even een terugblik naar de afgelopen modules! Je hebt jezelf in module 2 een doel gesteld. Welk doel was dat ook alweer?

Dit doel kan je behalen door meerdere kleine stappen te nemen.

Heb je al stappen ondernomen richting dit doel? Zoja, welke? Kan je een succesmoment omschrijven? Wat voelde je tijdens dat succesmoment?

Je hebt eerder al omschreven hoe het zou zijn als je je doel behaald hebt. Kan je dit specifieker maken? Stel je hebt straks je doel behaald en je kijkt terug op een geslaagde e-cursus. Hoe denk je dat dat zal voelen?

Welke (kleine) stap richting jouw doel wil je de komende dagen zetten?

**Samenvatting van module 6**

Wat heb je deze module geleerd?

Welke kennis en/of tips uit deze week wil je meenemen om jouw leukste leven te kunnen gaan leven?

Met wie kan en wil je dit delen?

Ruimte voor extra aantekeningen of notities:

Wil je meer weten over emoties? Zie onze lees- en kijktips online!
Dit was het voor deze module. Tot de volgende module!

Bijlagen van deze module:

Emoties die aanwezig kunnen zijn **wanneer behoeften vervuld** worden of zijn. Deze lijst is bedoeld om je woordenkennis over gevoelens te verhelderen en te vergroten, en heeft dus niet de pretentie om definitief of uitputtend te zijn.

- | | | | |
|----------------|----------------|----------------|-------------------|
| ◦ Ademloos | ◦ Geprikkeld | ◦ Opgelucht | ◦ Verrukt |
| ◦ Alert | ◦ Geraakt | ◦ Opgetogen | ◦ Versterkt |
| ◦ Avontuurlijk | ◦ Gestimuleerd | ◦ Opgewekt | ◦ Vertrouwd |
| ◦ Behaaglijk | ◦ Gevoelig | ◦ Optimistisch | ◦ Vervuld |
| ◦ Betrokken | ◦ Geweldig | ◦ Overweldigd | ◦ Verwachtingsvol |
| ◦ Bevredigd | ◦ Glorieus | ◦ Prettig | ◦ Verwonderd |
| ◦ Bezield | ◦ Heerlijk | ◦ Rustig | ◦ Voldaan |
| ◦ Bezorgd | ◦ Hoopvol | ◦ Sereen | ◦ Vredig |
| ◦ Blij | ◦ Intens | ◦ Sprankelend | ◦ Vreugdevol |
| ◦ Bruisend | ◦ Jolig | ◦ Stil | ◦ Vriendelijk |
| ◦ Dankbaar | ◦ Kalm | ◦ Stralend | ◦ Vrolijk |
| ◦ Dolblij | ◦ Klaarwakker | ◦ Teder | ◦ Vrij |
| ◦ Energiek | ◦ Levendig | ◦ Tevreden | ◦ Warm |
| ◦ Enthousiast | ◦ Liefdevol | ◦ Toegenegen | ◦ Zacht |
| ◦ Erkentelijk | ◦ Lyrisch | ◦ Trots | ◦ Zachtmoedig |
| ◦ Euforisch | ◦ Nieuwsgierig | ◦ Uitgelaten | ◦ Zalig |
| ◦ Extatisch | ◦ Onbekommerd | ◦ Veilig | ◦ Zelfverzekerd |
| ◦ Geamuseerd | ◦ Onbezorgd | ◦ Verbaasd | ◦ Zelfvoldaan |
| ◦ Geïnspireerd | ◦ Onstuimig | ◦ Verbluft | ◦ Zorgeloos |
| ◦ Geïntrigeerd | ◦ Ontroerd | ◦ Verfrist | ◦ Zwierig |
| ◦ Gelukkig | ◦ Ontspannen | ◦ Vurig | |
| ◦ Gelukzalig | ◦ Open | ◦ Verlangend | |

Gevoelens die aanwezig kunnen zijn wanneer **behoeften niet vervuld** worden of zijn. Deze lijst is bedoeld om woordenkennis over gevoelens te verhelderen en te vergroten, en heeft dus niet de pretentie uitputtend of definitief te zijn.

- | | | | |
|----------------|----------------------------|-----------------|-------------------|
| ◦ Aarzelend | ◦ Gekweld | ◦ Ongeduldig | ◦ Treurig |
| ◦ Afgemat | ◦ Gekwetst | ◦ Ongelukkig | ◦ Triest |
| ◦ Angstig | ◦ Geprikkeld | ◦ Ongemakkelijk | ◦ Uitgeput |
| ◦ Bang | ◦ Geschokt | ◦ Ongerust | ◦ Van streek |
| ◦ Bedroefd | ◦ Gespannen | ◦ Onrustig | ◦ Verbaasd |
| ◦ Bedrukt | ◦ Knorrig | ◦ Onthutst | ◦ Verbijsterd |
| ◦ Bekommerd | ◦ Koel | ◦ Ontsteld | ◦ Verlangend |
| ◦ Beverig | ◦ Koud | ◦ Ontzet | ◦ Vermoeid |
| ◦ Bevreesd | ◦ Kwaad | ◦ Onzeker | ◦ Verontrust |
| ◦ Bezorgd | ◦ Melancholiek | ◦ Opgelaten | ◦ Verschrikkelijk |
| ◦ Boos | ◦ Miserabel | ◦ Overstuur | ◦ Verslagen |
| ◦ Chagrijnig | ◦ Mistroostig | ◦ Overweldigd | ◦ Vervelend |
| ◦ Doodsbang | ◦ Moe | ◦ Paniekerig | ◦ Vervreemd |
| ◦ Eenzaam | ◦ Moedeloos/
machteloos | ◦ Perplex | ◦ Verward |
| ◦ Ellendig | ◦ Narrig | ◦ Razend | ◦ Wanhopig |
| ◦ Futloos | ◦ Nerveus | ◦ Rusteloos | ◦ Warm |
| ◦ Geagiteerd | ◦ Netelig | ◦ Slaperig | ◦ Weemoedig |
| ◦ Gefrustreerd | ◦ Onbehaaglijk | ◦ Smartelijk | ◦ Zenuwachtig |
| ◦ Geïrriteerd | | ◦ Somber | ◦ Zwaar |

Behoeften

- | | | | |
|-----------------------------------|--------------------|-----------------------|----------------------------|
| ◦ Aanraking | ◦ Eerlijkheid | ◦ Leren | ◦ Spontaniteit |
| ◦ Aanwezigheid | ◦ Empathie | ◦ Lichamelijk welzijn | ◦ Uitdaging |
| ◦ Acceptatie | ◦ Erbij betrekken | ◦ Liefde | ◦ Van belang zijn |
| ◦ Authenticiteit | ◦ Erbij horen | ◦ Onafhankelijkheid | ◦ Veiligheid |
| ◦ Autonomie | ◦ Erkenning | ◦ Ondersteuning | ◦ Verbinding |
| ◦ Begrijpen en
begrepen worden | ◦ Eten en drinken | ◦ Ontdekken | ◦ Vertrouwen |
| ◦ Begrip | ◦ Gehoord worden | ◦ Ontwikkeling | ◦ Vrede |
| ◦ Bekwaamheid | ◦ Gemak | ◦ Orde | ◦ Vrijheid |
| ◦ Beschutting | ◦ Harmonie | ◦ Plezier | ◦ Waardering |
| ◦ Betekenis | ◦ Heelheid | ◦ Prikkels | ◦ Warmte |
| ◦ Beweging | ◦ Helderheid | ◦ Respect/zelfrespect | ◦ Wederkerigheid |
| ◦ Bewustzijn | ◦ Het leven vieren | ◦ Rouwen | ◦ Werkzaamheid |
| ◦ Communicatie | ◦ Hoop | ◦ Ruimte | ◦ Wilskracht |
| ◦ Compassie | ◦ Humor | ◦ Rust/slaap | ◦ Zelfexpressie |
| ◦ Creativiteit | ◦ Inspiratie | ◦ Samenwerking | ◦ Zien en gezien
worden |
| ◦ Delen | ◦ Integriteit | ◦ Schoonheid | ◦ Zin |
| ◦ Doeltreffendheid | ◦ Intimiteit | ◦ Seksualiteit | |
| | ◦ Keuzevrijheid | ◦ Spelen | |