

# INHOUD

Voor wie is dit boek?	15
Dora's verhaal	17
Hoe dit boek te gebruiken?	18
Vluchten kan niet meer	20
De kracht van emoties	26
Word je bewust van emoties en gedachten (oefening)	28
Timor, het bange konijntje	40
Wat heeft angst jou te vertellen?	44
In gesprek met je angst (oefening)	46
Verbazing over Surprizo, het spookdiertje	50
Van verbazing naar verwondering of verbijstering	54
Hoe verbazing je helpt keuzes te maken (oefening)	56
Afkeer voor Aversio, de rups	60
Het nut van afkeer	64
Van lood goud maken (oefening)	68
Moyo, de vlinder die vreugde brengt	72
De andere kant van vreugde	76
Waar word jij blij van? (oefening)	78
Dora's keuze	82
Kolero, de woeste leeuw	86
Boosheid constructief inzetten	90
Boosheid transformeren in kracht (oefening)	92
Doloris, de verdrietige walvis	96
De helende werking van verdriet	100
Afscheid nemen (oefening)	102
Schuld en schaamte van Culpa, de mol	106
De zware last van schuld en schaamte	112
Vergeef jezelf (oefening)	114
Feest op zolder	118
Liefde is wat jij bent	122
Schrijf een Liefdesbrief (oefening)	124
De volgende dag	128
Inspiratiebronnen	133



## VOOR WIE IS DIT BOEK?

Iedere dag word je wakker en begin je aan de routine van de dag: douchen, ontbijten en doen wat je moet doen. Dit doe je allemaal op de automatische piloot, alsof je aan het slaapwandelen bent.

Als iemand aan je vraagt hoe het gaat, zeg je: 'Goed hoor, en met jou?' Zonder echt naar het antwoord te luisteren, vervolg je je weg.

Je benadert de wereld vooral vanuit je verstand. Voelen is voor zweverige types, het is alleen maar lastig en maakt je van streek. In de loop van je leven heb je geleerd rationeel te denken, doelen te stellen, carrière te maken of je vooral te richten op je gezinsleven.

### Eigenwaarde

Je eigenwaarde hangt af van je succes in je werk, het aantal sociale contacten dat je hebt en hoe goed je kinderen het doen op school. Daarnaast wil je ook een liefhebberende echtgenote zijn en je mantelzorgtaken goed uitvoeren. Kortom, je hele identiteit hangt af van de rollen die je speelt. Je bent volmaakt gelukkig, vertel je jezelf.

Onvermijdelijk komt het moment dat je beseft dat er een discrepantie is tussen wat je aan de buitenwereld laat zien en hoe jij je van binnen voelt. Dit ontkennen, kun je heel lang volhouden. Toch komt er een moment waarop je je afvraagt: 'Is dit alles?'

Soms gaat dit heel geleidelijk. Je merkt dat dingen je steeds meer moeite kosten, je voelt je moe en lusteloos. Je negeert deze gevoelens. Een paar nachten goed slapen, een weekje op vakantie en je kunt er weer tegenaan. Dat werkt even, maar je merkt ook dat de vermoeidheid en irritaties steeds vaker de overhand krijgen. Het kost steeds meer moeite het perfecte plaatje, dat je voor jezelf gecreëerd hebt, in stand te houden. Langzaam maar zeker merk je dat je niet zo gelukkig bent als je anderen en jezelf laat geloven.

### Keerpunt

Heftige gebeurtenissen in je leven kunnen je doen beseffen dat je niet het leven leidt dat echt bij je past. Bijvoorbeeld door een scheiding, het verlies van dierbaren of je baan. Je krijgt door dat je jouw geluk en waardering buiten jezelf zoekt.

Dat je afhankelijk bent van de goedkeuring van anderen. Dit inzicht is een hele schok, maar geeft ook ruimte om het anders te gaan doen.

De eerste stap is om te beseffen dat je niets fout hebt gedaan, dat er niets mis is met jou. Er hoeft niets verbeterd te worden. Juist door je omstandigheden en jezelf te accepteren zoals ze zijn, komt er ontspanning en ruimte om stil te staan bij wat je nu echt wil.

Het feit dat je dit boek in handen hebt, betekent dat je hoogstwaarschijnlijk niet blij bent met het leven dat je nu leidt.

### Opnieuw leren voelen

Om de regie over je leven weer terug te nemen, zul je weer in contact moeten komen met je gevoelens en emoties. Je stopt ze ver weg en negeert ze omdat je ze als vervelend beschouwt. In ieder geval de lastige emoties, zoals boosheid, verdriet, schaamte en schuld. De fijne probeer je juist vast te houden, Liefde, vreugde, geluk. Wie wil dat nu niet voelen?

Door de lastige emoties weg te duwen, onderdruk je ongemerkt ook prettige emoties. Alle emoties hebben een boodschap voor jou. Ze willen je laten zien wat goed is voor jou en wat niet. Ook de ongewenste emoties hebben een positieve boodschap voor je en zijn er om je te helpen.

## DORA'S VERHAAL

Dit boek neemt je mee in het leven van Dora, een vrouw die leeft zoals anderen van haar verwachten.

Ze is gewend zich aan te passen in de hoop dat ze hierdoor geaccepteerd en geliefd wordt.

Ondanks dat ze zo haar best doet om het iedereen naar de zin te maken, scheiden haar ouders aan het begin van haar pubertijd en heeft haar grote liefde haar verlaten. Ze vraagt zich af wat ze verkeerd heeft gedaan, wat ze anders had moeten doen. Ze veroordeelt zichzelf en vindt dat ze enorm gefaald heeft.

Op een dag ontmoet ze Aroda, haar tegenpool, die haar laat zien dat ze maar half leeft. Aroda vertelt haar dat het tijd is om zichzelf in de spiegel aan te kijken en te zien dat ze een groot deel van zichzelf ontkent.

Ze sluit Dora op in haar eigen huis dat vol met onbekende dieren blijkt te zitten. Ieder dier staat symbool voor een emotie.

Door de avonturen die Dora samen met Aroda en de dieren beleeft, begrijpt ze dat haar emoties een belangrijke functie hebben. Ze helpen haar zichzelf beter te begrijpen en te waarderen voor wie ze is en niet om wat ze doet.

Door het verhaal van Dora heen vind je theoretische achtergronden over emoties.

De creatieve schrijf- en tekenoefeningen helpen je om je emoties en daarmee jezelf beter te begrijpen.

### Werk-doe-en-leesboek

Het is een werk-doe-en-leesboek. Je kunt het gebruiken op de manier die bij jou past.

Of je nu op zoek bent naar informatie, een ontspannend verhaal of juist creatief aan de slag wilt. Het kan allemaal.

# HOE DIT BOEK TE GEBRUIKEN

Mijn allerbelangrijkste advies aan jou is:

## Voel je vrij!

Voel je vrij om dit boek te gebruiken zoals het voor jou het beste werkt. Misschien vind je het vooral fijn om geïnspireerd te worden door de fabel van Een huis vol emoties. Misschien verheug je je vooral op de verschillende creatieve oefeningen, of wil je graag meer kennis vergaren. Het maakt niet uit hoe je dit boek gebruikt, doe het zoals het voor jou goed voelt. Het is jouw boek, jouw leven, jouw proces.

Om weer in contact te komen met jouw authentieke zelf is het belangrijk om te voelen.

Om te luisteren naar je emoties en je gedachten naar de achtergrond te verplaatsen. Dit is niet voor iedereen even eenvoudig, maar de creatieve oefeningen en het verhaal helpen je hierbij.

De creatieve oefeningen zijn niet bedoeld om iets moois te creëren, ze geven je inzicht in je emoties en wat ze jou te vertellen hebben.

Je hoeft daarom ook niet allerlei materialen aan te schaffen, gebruik wat je in huis hebt.

Wat handig is om te hebben:

- Veel blanco papier, gewoon printerpapier is prima.
- Schilderstape.

- Potloden, stiften of wasco, gebruik dat wat jij fijn vindt.
- Een schrift met lijntjes en een pen die prettig schrijft. Los papier kan ook.
- Tijdschriften, een schaar en een plakstift.

Natuurlijk zijn de oefeningen ook een uitgelezen moment om jezelf te verwennen met allerlei nieuwe teken- en schrijfspullen, maar laat dit geen excuus zijn om niet te beginnen.

Dit boek is een middel, jezelf accepteren en liefhebben is het doel.

Vorbereidingen op de oefeningen

- Lees de oefening eerst helemaal door en leg alles wat je nodig hebt klaar.
- Ga zitten in een ruimte waar jij je prettig voelt.
- Zorg dat je het eerste uur niet gestoord wordt.
- Zorg voor wat te drinken en eventueel wat lekkers.
- Draag lekker zittende kleding.
- Maak het jezelf comfortabel (kussentjes, dekentjes, muziekje).

## Ademhalingsoefening

Begin altijd met deze ademhalingsoefening. Hierdoor ontspan je lichaam en geest en sta je meer open voor de ervaringen.

- Open je ogen.
- Kijk zo ver als mogelijk is naar boven zonder je hoofd te gebruiken.
- Adem in door je neus.
- Hou je adem even vast.
- Terwijl je langzaam je ogen sluit, adem je uit door je mond.
- Voel hoe bij de uitademing een stroom van ontspanning door je lichaam golft, van je kruin tot je voeten.
- Doe dit drie keer en ga dan over op je normale ademhaling.

Je zult merken dat je nu ontspannen en alert bent.

## Meditatie

Bij een aantal oefeningen zit een korte meditatie. Lees deze rustig door en stop af en toe om het goed tot je door te laten dringen. Gebruik al je zintuigen om de beleving echt te voelen.

## Tekenen en schrijven

Bij het tekenen en schrijven gaat het om het proces niet om het resultaat. Je maakt deze oefeningen alleen voor jezelf, niemand gaat ze beoordelen, niemand hoeft er een mening over te hebben.

Ik raad je aan om ze ook niet zomaar met iemand te delen. In je tekeningen en teksten leg je een deel van jezelf bloot. Dat maakt je kwetsbaar.

Een ander kan jou, door ondoordachte opmerkingen, pijn doen. Schrijf en teken zonder te letten op techniek of spelfouten. Dat is absoluut niet belangrijk.

