

Succesvol Gescheiden

Leer jezelf kennen en zet daarmee jullie
Kinderen op nummer 1!



Module 2.1

Emoties en gevoelens



Emoties en gevoelens

Emoties



Emoties zijn hevige gevoelens die ontstaan door situaties van buitenaf, iets in jou reageert daarop. Instinct bekkengebied. Emoties dragen zorg voor je BEHOEFTE - wat heb ik nodig. Zijn krachtig. Komen snel en zakken ook weer snel.

de 6 basis emoties zijn:

- Verdriet
- Woede
- Vreugde
- Angst
- Verbazing
- Afschuw



Vreugde



Verdriet



Angst



Woede



Verbazing



Afschuw

Welke emoties ervaar jij?:

Emoties en gevoelens

Gevoelens



Gevoelens komen van binnenuit, van een weten.

Intuïtie, hart- & borstgebied.

Gevoelens dragen zorg voor je VERLANGENS - wat wil ik graag.
Zijn uiterst subtiel. Komen minder snel en blijven langer aanwezig

Voorbeelden van gevoelens zijn:

bewondering - jaloezie - afgunst - hoop - wanhoop - verwijt -
liefde - trots - spijt - berouw - haat- schaamte - schuldgevoel -
minachting - machteloos - onzeker

Welke gevoelens ervaar jij?: