



### Oefening emotiekringel:

Kijk naar de emotiekringel; welke emotie vind je moeilijk om te dragen?

Probeer je een situatie voor de geest te halen waar je deze pijn voelde.

Sta stil bij dit gevoel.

Wat gebeurde er, bij wie was je, waar was je, wat deed je?

Wat dacht je op dat moment?

Wat voel je precies? Waar voel je dit? Hoeveel pijn doet dit?

Hoe oud is die pijn? Kende je hem bvb als je jonger was ook al?

Kan je proberen met de grootste zachtheid je hand er proberen op te leggen. Beeld je in dat je dit gevoel inkapselt in een luchtbelletje. Probeer daar alvast even naar te kijken. Zo dadelijk mag je ervan weg.

Wat zou je hoofd nu willen dat er gebeurt?

Wat stelt het voor?

Wat als je helemaal niks aan dit gevoel kan doen? Wat je ook doet, op een bepaald moment komt het terug. Het zal er dan zijn voor een paar minuten, misschien wel een paar dagen.

Daarna zal het weer wegzakken.

Word je nu bewust van de ruimte waar je zo dadelijk naar zal terugkeren. Wat zal je zien als je je ogen open doet. Word je bewust van het feit dat hier nog iemand is die pijn heeft en pijn kent. Als je je ogen terug opent, maak dan oogcontact met de persoon recht tegenover jou en besef dat ook deze persoon pijn kent.

Met welke houding ben je oogcontact aan het maken.

Kan je ook met deze houding omgaan met jezelf en met het feit dat jij pijn ervaart.