

## Inhoudsopgave

Versienummer .....	3
Disclaimer .....	3
Voorwoord .....	4
Inhoudsopgave .....	5
Inleiding .....	10
Jezelf gelukkig voelen .....	11
Een naar gevoel .....	15
Het verschil tussen emotie en gevoel .....	16
Emotie .....	16
Golf van onbegrip en verzet tegen wat is.....	17
Een emotie is een automatische reactie.....	17
Het onderdrukken van emoties .....	18
Gevoel versus emotie .....	19
Wanneer worden emoties onderdrukt? .....	19
Jeugdige gebeurtenissen.....	20
Gebeurtenissen als volwassene.....	20
Moedwillige onderdrukking van emoties .....	21
Conclusie.....	21
Gevoelsvermijding.....	22
Beperkende patronen .....	23
Associëren .....	24
Dissociëren .....	25
Projecteren .....	26
Onderdrukte emoties .....	27
Verdriet .....	27
Angst .....	28
Schuldgevoel.....	30
Schaamte .....	31
Stress .....	32
Afwijzing .....	33
Gekleineerd .....	34

Machteloosheid .....	34
Er niet toe doen .....	35
Waardeloosheid .....	35
Eenzaamheid .....	36
In de steek gelaten .....	36
Verlangen .....	37
Verlies .....	38
Verlaten .....	39
Jaloezie en Afgunst .....	40
Depressief .....	40
Gevoelsvermijdende patronen .....	42
We gaan op zoek naar een beter gevoel .....	43
We verdoven het gevoel tijdelijk .....	44
Het nare gevoel drijft ons tot beweging .....	45
We compenseren het gevoel met andere gevoelens .....	46
Boosheid .....	46
Afwijzing .....	47
Schuldig .....	48
Schaamte .....	49
Eenzaamheid .....	49
Jaloezie .....	50
Afgunst .....	50
Zorgzaamheid .....	50
Lief zijn .....	51
Het nare gevoel drijft ons tot gedachten en prestatie .....	52
Piekeren .....	52
Problemen oplossen .....	53
Klagen .....	54
Roddelen en nieuwtjes vertellen .....	54
Verklaren .....	55
Gelijk willen hebben .....	55
Anderen de schuld geven .....	56
Presteren .....	57

We ontwikkelen allerlei psychische problemen.....	59
Het gevoel put ons uit .....	62
We verbinden ons met een schijnwerkelijkheid.....	63
Fantaseren .....	63
Gamen.....	64
Gokken .....	65
TV & Film verslaving .....	67
Ellendig nieuws via media .....	67
Seksuele fantasieën en verlangens.....	69
We willen extreme sensaties voelen.....	71
Het loslaten van emotionele blokkades .....	72
Een naar gevoel vraagt om liefdevolle aandacht .....	72
Een naar gevoel heeft een warm iemand nodig .....	73
Loslaten gaat pas als je iets liefdevol toelaat.....	74
Loslaten gaat niet zonder iets vast te houden .....	74
Het toelaten en loslaten van emoties is niet gemakkelijk .....	74
Leer voelen!.....	75
Voelen doe je met je gevoel en lichaam. ....	75
Het volgende kan je helpen om beter te leren voelen.....	76
Voelen kan je ook leren vanuit projectie.....	77
Veel mensen zijn bang voor wat ze tegen gaan komen.....	78
Dagenlang huilen is niet nodig.....	79
Elk gevoel heeft zijn eigen taal .....	79
Elk gevoel heeft een belangrijke en waardevolle boodschap! .....	80
Toelaten en loslaten van nare gevoelens .....	81
Stap 1: Verschuif de aandacht van het denken naar je gevoel.....	81
Stap 2: Wees lief voor je gevoel .....	81
Stap 3: Wat voel je? .....	81
Stap 4: Waar voel je dit? .....	82
Stap 5: Dissocieer je een tikkeltje van je gevoel .....	82
Stap 6: Geef het gevoel de ruimte .....	82
Stap 6: Stem je af op de kern van het gevoel .....	82
Stap 7: Gelukt?.....	83

Een naar gevoel gaat niet weg als .....	84
Vraag om hulp!.....	85
Natuurlijk ben je van harte welkom in mijn praktijk! .....	85
Je zelf beter voelen .....	86
Stap 1: Geef je gevoel liefdevolle aandacht! .....	87
Stap 2: Gelukt? .....	87
Stap 3: Doe minstens één van de 55 tips .....	87
De 55 tips .....	88
Tip 1: .....	89
Tip 2: .....	90
Tip 3: .....	93
Tip 4: .....	95
Tip 5: .....	96
Tip 6: .....	97
Tip 7: .....	98
Tip 8: .....	100
Tip 9: .....	100
Tip 10: .....	101
Tip 11: .....	105
Tip 12: .....	105
Tip 13: .....	105
Tip 14: .....	106
Tip 15: .....	107
Tip 16: .....	108
Tip 17: .....	108
Tip 18: .....	109
Tip 19: .....	109
Tip 20: .....	110
Tip 21: .....	110
Tip 22: .....	111
Tip 23: .....	112
Tip 24: .....	114
Tip 25: .....	114
Tip 26: .....	115
Tip 27: .....	115
Tip 28: .....	116

---

Tip 29: .....	116
Tip 30: .....	116
Tip 31: .....	117
Tip 32: .....	118
Tip 33: .....	118
Tip 34: .....	119
Tip 35: .....	121
Tip 36: .....	122
Tip 37: .....	123
Tip 38: .....	124
Tip 39: .....	124
Tip 40: .....	125
Tip 41: .....	127
Tip 42: .....	127
Tip 43: .....	128
Tip 44: .....	129
Tip 45: .....	130
Tip 46: .....	130
Tip 47: .....	131
Tip 48: .....	132
Tip 49: .....	133
Tip 50: .....	134
Tip 51: .....	135
Tip 52: .....	136
Tip 53: .....	136
Tip 54: .....	137
Tip 55: .....	138
Conclusie .....	140
Extra Tip: Bekijk onderstaande links .....	140
Disclaimer .....	141