

Leer van je emotie en zorg dat jij je fantastisch voelt

Hoe jij je voelt heeft invloed op je gemoedstoestand, frequentie en energieniveau. Dat wat je uitstraalt trek je aan, daarbij hebben sterke emoties een sterke energie en deze trekken negatieve emoties aan.

In de tabel zie je links de verschillende emoties staan, in de middenkolom de bijbehorende schaal en rechts zie je hoe jij of een ander zich voelt. Benut hoe jij je voelt of de emotie die je waarneemt om te ontdekken waar jij je op deze schaal bevindt. De emotieschalen 1 t/m 7 geven de positieve gevoelens weer en dat is de opwaartse spiraal (groene pijl). De emoties 8 t/m 10 zijn neutraal en de emoties 11 t/m 22 geven de negatieve emoties weer en deze zorgen voor een neerwaartse spiraal (rode pijl). Hoe verder naar boven hoe gelukkiger en prettiger jij je voelt. Hoe lager op de schaal hoe ongelukkiger jij je voelt. Dus hoe meer je functioneert op de bovenste 3 schalen hoe beter je leven wordt. Functioneer je echter op de schalen met negatieve emoties, dan kom je in een neerwaartse spiraal en zal je leven steeds slechter worden.

verschillende emoties op de emotieschaal	schaal	hoe voelt iemand zich?
plezier, kennis, in je kracht staan, vrijheid, liefde, waardering/dankbaarheid, passie	1, 2	Ik voel me fantastisch
Enthousiasme, eagerness, geluk, positieve verwachting, geloven/vertrouwen	3, 4	Ik voel me goed
vertrouwen, optimisme, hoopvol, tevredenheid	5 - 7	Ik zit lekker in mijn vel
verveling, pessimisme, frustratie/ irritatie/ ongeduldig, overweldigend	8 - 10	Ik voel me oké (neutraal/ verveeld)
teleurstelling, twijfel, zorgen maken, verwijten, ontmoedigd	10 - 16	Ik voel me niet begrepen
boosheid, wraak, haat/woede	17 - 19	Ik voel me verdrietig
jaloerie, onzekerheid, schuld (gevoel), je onwaardig voelen	20, 21	Ik voel me alleen
angst, verdriet, depressief, wanhopig, machteloosheid	22	Ik voel me slachtoffer

bron: Esther en Abraham Hicks

Zorg dat jij de beste versie van jezelf bent en betekenis geeft aan je leven

Benut de emotieschaal om te bepalen waar je op dat moment staat. Dit doe je door de emotie te herkennen of je bewust te zijn hoe jij je voelt. Neem je rust om de emotie te doorvoelen, zonder er betekenis aan te geven. Een emotie wil alleen gevoeld worden.

Richt je aandacht op de emotie, het gevoel in de bovenliggende schaal en kies een positieve gedachte. Je kunt telkens maar één stap omhoog zetten en niet ineens van schaal 20 naar schaal 1. Het afgeleiden naar beneden via de neerwaartse spiraal gaat vanzelf als jij blijft hangen in het „vervelende” gevoel en/of je emotie negeert. Ga ermee aan de slag, ontdek waar jij in je veranderingsproces staat en ontdek hoe jij je emoties kunt in zetten om je fantastisch te voelen.