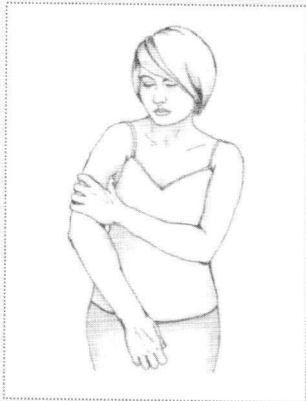


HOOFDSTUK 10 Het verkennen van lichaamssensaties

Toename van lichaamssensaties

Doel: gebruikmaken van je eigen aanraking en bewegingen om je zenuwuiteinden te prikkelen en zo sensaties op te wekken op specifieke plekken in je lichaam.

Instructies: experimenteer met de twee oefeningen die hieronder staan en merk op wat het effect is op je lichaamssensaties. Registreer na elke oefening de sensaties die je opmerkt door woorden te kiezen uit de woordenlijst voor sensaties die in het hoofdstuk is opgenomen of kies je eigen woorden om de sensaties te beschrijven.



Aanraking gebruiken om de sensaties te doen toenemen

1 Knijp met je ene hand in de andere arm terwijl je van beneden naar boven beweegt en weer terug. Probeer verschillende maten van druk, verschillende snelheden van beweging en verschillende soorten aanrakingen uit. Knijp eerst stevig en dan licht, eerst snel en dan langzaam - en merk het verschil op in de sensaties die worden opgewekt.

2 Beweeg meerdere keren van boven naar beneden en weer terug, terwijl je blijft knijpen.

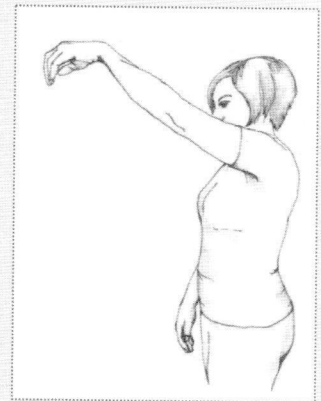
3 Pauzeer dan even en voel het verschil tussen de sensaties in de arm waarin je geknepen hebt en de sensaties in de arm waarin je niet geknepen hebt. Merk het verschil in sensaties op tussen de twee armen.

Beweging gebruiken om de sensaties te doen toenemen

1 Neem even de tijd om je bewust te worden van je lichaam. Kies een van je armen om mee te oefenen.

2 Breng die arm langzaam omhoog, terwijl je je aandacht richt op de sensaties die door die beweging worden opgewekt. Probeer verschillende bewegingen uit om te bekijken welke manier de sterkste sensatie in je arm en schouder opwekt. Je kunt bijvoorbeeld je pols in beide richtingen draaien of met je arm zo hoog als je kunt naar het plafond reiken.

3 Welke sensaties voel je in je gewrichten en spieren? Waar voel je de sensaties het sterkst? Welke woorden beschrijven de aard van de sensaties die je op verschillende plekken voelt (in je schouder, bovenarm, onderarm, pols of hand)? Beschrijf deze sensaties hieronder.



HOOFDSTUK 10 Het verkennen van lichaamssensaties

Woordenlijst voor sensaties

Doel: je bewust worden van zowel aangename als onaangename lichaamssensaties, woorden vinden om ze te beschrijven en de gedachten, emoties, beelden, herinneringen of bewegingen onderzoeken die daarmee gepaard gaan.

Instructies: neem de woordenlijst voor sensaties hieronder door. Let gedurende de dag op je lichaamssensaties. Registreer twee momenten waarop je aangename sensaties ervaart en twee momenten waarop je onaangename sensaties ervaart. Volg dan de instructies hieronder.

ademloos	duizelig	gonzend	kolkend	misselijk	samengepakt	stijf	vernauwd	warm
bevend	elektrisch	heet	koud	nattig	scherp	strak	verstikkend	wiebelig
blozend	energiek	huiverend	koude rillingen	opgeblazen	schokkerig	stralend	verstopt	zenuwachtig
brandend	flauw	in de knoop	kriebelig	opgezwollen	sidderend	tintelend	verward	zwaar
dichtgeklemd	flikkerend	kippenvel	leeg	pijnlijk	slap	trillend	vibrerend	zwak
dik	geblokkeerd	kittelig	licht	prikkelig	slapend	verdoofd	vloeibaar	zweterig
doezelig	gespannen	klam	luchtig	rillerig	sprankelend	verlamd	vochtig	zweverig
dof	gevoelig	koel						

1 Omcirkel twee woorden die de aangename lichaamssensaties die je hebt opgemerkt het best beschrijven en twee woorden die de onaangename sensaties die je hebt opgemerkt het best beschrijven. Je kunt indien nodig ook zelf woorden toevoegen om je ervaringen zo goed mogelijk te beschrijven.

2 Schrijf in de eerste twee kaders van de linkerkolom op welke woorden je hebt gekozen voor de aangename lichaamssensaties. Schrijf in de volgende twee kaders van de linkerkolom op welke woorden je hebt gekozen voor de onaangename lichaamssensaties. Beschrijf dan voor elke sensatie in welke situatie je op dat moment verkeerde en welke gedachten, emoties, beelden, herinneringen of bewegingen met die sensatie gepaard gingen.

Aangename sensatie	Situatie	Gedachten, emoties, beelden/herinneringen of bewegingen
Aangename sensatie	Situatie	Gedachten, emoties, beelden/herinneringen of bewegingen
Onaangename sensatie	Situatie	Gedachten, emoties, beelden/herinneringen of bewegingen
Onaangename sensatie	Situatie	Gedachten, emoties, beelden/herinneringen of bewegingen

HOOFDSTUK 10 Het verkennen van lichaamssensaties

Woordenlijst voor emoties

Doel: je emoties leren opmerken en ontdekken door welke gedachten, sensaties, beelden, herinneringen of bewegingen ze vergezeld gaan; onderscheid maken tussen de woorden die je gebruikt om emoties te beschrijven en de woorden die je gebruikt voor overtuigingen en sensaties.

Instructies: let gedurende de dag op je emoties en merk op wanneer je aangename emoties ervaart en wanneer je onaangename ervaart.

1 Omcirkel twee woorden in de lijst hieronder die de aangename emoties die je hebt opgemerkt het best beschrijven en twee woorden die de onaangename emoties die je hebt opgemerkt het best beschrijven. Je kunt indien nodig ook zelf woorden in de lege vakken toevoegen om je emoties zo goed mogelijk te beschrijven.

afkerig	boos	gegeneerd	gestrest	narrig	ontzet	tegendraads	verontwaardigd
bang	chagrijnig	geïnspireerd	geweldig	nederig	opgelucht	teleurgesteld	verschrikt
bedroefd	compassievol	geïntimideerd	haatdragend	neerslachtig	opgewekt	terneergeslagen	versteld
beduusd	dankbaar	geïrriteerd	hopeloos	nerveus	opgewonden	tevreden	vijandig
beledigd	depressief	gekoesterd	hulpeloos	nijdig	opstandig	treurig	vreugdevol
berouwvol	doodsbang	gekreukt	joviaal	ongelukkig	paniekerig	triumfantelijk	vrolijk
beschaamd	eenzaam	gelukkig	kapot	ongemakkelijk	rancuneus	van streek	walgend
beteuterd	ellendig	gepassioneerd	liefdevol	ongerust	razend	verbaasd	wanhopig
bevreesd	fantastisch	gepiqueerd	meelevend	onpasselijk	schuchter	verdrietig	woedend
bezorgd	furieus	geschokt	minachtend	ontdaan	somber	vernederd	ziedend
bitter	geboeid	geschrokken	monter	ontmoedigd	sprakeloos	verontrust	zielig
blij	geërgerd						

2 Schrijf in de eerste twee kaders van de linkerkolom op welke woorden je hebt gekozen voor de aangename emoties. Schrijf in de volgende twee kaders van de linkerkolom op welke woorden je hebt gekozen voor de onaangename emoties. Beschrijf dan voor elke emotie in welke situatie je op dat moment verkeerde en welke gedachten, sensaties, beelden, herinneringen of bewegingen met die emotie gepaard gingen.

Emotie	Situatie	Gedachten, sensaties, beelden, herinneringen of bewegingen
Aangenaam		
Aangenaam		
Onaangenaam		
Onaangenaam		

HOOFDSTUK 10 Het verkennen van lichaamssensaties

Woordenlijst voor overtuigingen en betekenissen

Doel: overtuigingen en betekenissen leren herkennen en vaststellen door welke sensaties, emoties, beelden, herinneringen of bewegingen ze vergezeld gaan; onderscheid maken tussen de woorden die je gebruikt om overtuigingen en betekenissen te beschrijven en de woorden die je gebruikt voor emoties en sensaties.

Instructies: lees en reflecteer op de voorbeelden van overtuigingen en betekenissen hieronder en volg dan de instructies.

1 Omcirkel in beide kaders de overtuigingen die passend voor jou voelen. Je kunt indien nodig ook zelf zinnen toevoegen om je overtuigingen en betekenissen zo goed mogelijk te beschrijven.

Het is allemaal mijn schuld.	Er is niemand die me wil bijstaan.	Ik ben niet goed genoeg.
De wereld is niet veilig.	Ik zal nooit veilig zijn.	Het is niet oké om boos te zijn.
Mijn gevoelens zijn niet oké.	Ik ben niets waard.	Ik verdien alles wat me overkomen is.
Ik kan de steun die ik nodig heb niet krijgen.	Het is niet oké om plezier te hebben.	Ik moet doen wat anderen willen.
Ik ben een slecht mens.	Er is iets mis met mij.	Er is geen hoop voor de toekomst.
Ik hoor nergens bij.		

Ik ben goed zoals ik ben.	De wereld is veilig.	Mijn gevoelens zijn oké.
Ik kan op anderen rekenen.	Als ik iets nodig heb, is het niet erg om daarom te vragen.	Ik verdien respect.
Ik hoef niet te presteren om liefde te ontvangen.	Ik kan doen wat ik wil.	Ik heb het recht om te bestaan.
Er is niets mis met mij.	Er kan aan mijn behoeften worden voldaan.	Het is oké om fouten te maken.
De toekomst is hoopgevend.	Ik ben om van te houden, precies zoals ik ben.	Het is oké om te ontspannen.
Ik ben een goed mens.		

2 Kies drie overtuigingen die je hebt omcirkeld, schrijf ze op in de grijze kaders hieronder en beschrijf dan welke sensaties, emoties, beelden, herinneringen of bewegingen met die overtuiging gepaard gaan.

Overtuiging/betekenis	- Emoties: - Sensaties/bewegingen: - Beelden/herinneringen:
-----------------------	---

Overtuiging/betekenis	- Emoties: - Sensaties/bewegingen: - Beelden/herinneringen:
-----------------------	---

Overtuiging/betekenis	- Emoties: - Sensaties/bewegingen: - Beelden/herinneringen:
-----------------------	---

HOOFDSTUK 10 Het verkennen van lichaamssensaties

Overtuigingen, emoties en het lichaam

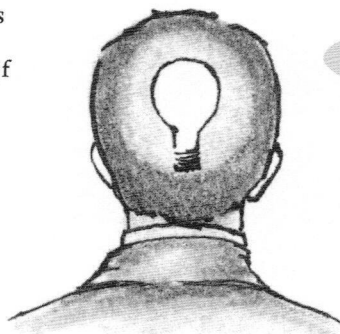
Doel: de specifieke woordenlijsten (vocabulaires) verder onderzoeken die bij elk niveau van informatieverwerking horen: cognitief, emotioneel en sensomotorisch.

Instructies: volg de instructies hieronder en gebruik daarbij de woordenlijsten uit het hoofdstuk.

1 Gebruik de woordenlijst voor overtuigingen en betekenissen als een gids om een beperkende overtuiging te beschrijven die je recentelijk had. Beschrijf deze hieronder.

Mijn overtuiging

(Bijvoorbeeld: er is niemand die me wil bijstaan.)



2 Schrijf op met welke andere gedachten deze overtuiging gepaard ging.

(Bijvoorbeeld: ik kan andere mensen niet vertrouwen; ik ben op mezelf aangewezen; ik moet op mijn hoede zijn; ik wantrouw de motieven van anderen.)

3 Gebruik de woordenlijst voor emoties als een gids om zo goed mogelijk te beschrijven welke emoties er verbonden zijn aan de overtuiging en aan de daarbij behorende gedachten.

Mijn emoties

(Bijvoorbeeld: terneergeslagen, haatdragend, wanhopig, verdrietig, boos.)

4 Gebruik de woordenlijst voor sensaties als een gids om zo goed mogelijk te beschrijven welke lichaamssensaties je opmerkt in je lichaam terwijl je aan deze overtuiging denkt, en welke gedachten en emoties daarbij horen.

Mijn lichaamssensaties

(Bijvoorbeeld: benauwd, pijnlijk, verdoofd, zwaar.)

5 Beschrijf welke bewegingen je lichaam (eventueel) wil maken terwijl je aan deze overtuiging denkt, en welke gedachten, emoties en sensaties daarbij horen.

Mijn lichaamsbewegingen

(Bijvoorbeeld: mijn lichaam wil zich oprollen tot een bal; ik frons mijn voorhoofd; de spieren in mijn schouders spannen zich aan; mijn hoofd gaat hangen, mijn wervelkolom zakt in, ik voel een beklemmend gevoel op mijn borst en in mijn kaken.)

6 Probeer eens het tegenovergestelde te doen van wat je lichaam wil (bijvoorbeeld: in plaats van je op te rollen tot een bal ga je rechtop zitten en neem je een open houding aan; in plaats van te fronsen en de spieren in je schouders aan te spannen ontspan je je spieren; in plaats van je hoofd te laten hangen en je wervelkolom te laten inzakken hef je je hoofd op en recht je je rug; in plaats van je kaken op elkaar te klemmen ontspan je ze). Merk op en beschrijf welk effect deze tegenovergestelde actie heeft op je lichaamssensaties; beschrijf ook de emoties en overtuigingen die wellicht bij deze nieuwe beweging zouden kunnen horen.