

Emotioneel Meesterschap

Jean-Luc Spaninks

- De situatie waarin je verkeert + je gedachte daarover = je emotie
- Emotionele Ladder:
 - Vreugde-Vrijheid-Liefde
 - Waardering
 - Enthousiasme
 - Positieve verwachting
 - Hoop
 - Tevredenheid
 - Verveling
 - Pessimisme
 - Frustratie
 - Irritatie
 - Ongeduld
 - Teleurstelling
 - Twijfel
 - Onzekerheid
 - Gebrek aan zelfvertrouwen
 - Zorgen
 - Stress
 - Ontmoediging
 - Boosheid
 - Wraak
 - Jaloezie
 - Woede
 - Haat
 - Onveiligheid
 - Schuld
 - Minderwaardigheid
 - Angst
 - Verdriet
 - Neerslachtigheid
 - Wanhoop
- Weerstand levert stress op en vanuit stress zul je nooit geïnspireerde en doeltreffende keuzes maken.
- Vanuit acceptatie en de daarop volgende kalmte ben je in staat om met geïnspireerde keuzes een gewenste emotionele staat te verwerven.

- Samenvatting van het proces:
 - **Diagnose**
 - De **situatie** waarin je verkeert + je **gedachte** daarover = je **emotie**
 - In welke situatie verkeer ik nu?
 - Wat is mijn gedachte over die situatie?
 - Welke emotie levert mij dat op?
 - **Situaties** herkennen: vier verschillende typen:
 - Een actuele situatie
 - Een herinnering
 - Een vooruitblik
 - Een emotionele staat
 - **Gedachten** herkennen:
 - Om je gedachten over de situatie waarin je verkeert te herkennen, dien je enkel de vraag te beantwoorden: *wat denk ik nu?* Vervolgens pak je pen en papier en schrijf je dit op.
 - **Emoties** herkennen:
 - Binnen het proces van emotioneel meesterschap is het belangrijk je emotie te benoemen, omdat dit de uitvoering van het proces werkbaar maakt. Maar besef wel dat het nog belangrijker is dat je in staat bent je gevoel (je emotie) te herkennen als innerlijk beleving, ongeacht welk woord je eraan koppelt. Je dient te herkennen dat je in een negatieve emotionele staat verkeert.
 - **Acceptatie**
 - Trek je even terug in stilte en kalmte. Sluit je ogen, haal een keer diep adem, adem in door je neus en uit door je mond en zeg:
 - Het is volkomen oké dat ik op dit moment deze negatieve emotie voel. Deze is het gevolg van aangeleerde gedachten die ik voor waar aanneem. Ik weet dat deze gedachten niet waar zijn en ik zal ze dan ook loslaten. Voor nu accepteer ik deze aangeleerde gedachten en de ervaring van “deze negatieve emotie”.
 “Deze negatieve emotie” vervang je door de betreffende emotie, bijvoorbeeld verdriet, boosheid, frustratie of zorgen. De diepe ademhaling is belangrijk, omdat deze je in contact brengt met jezelf en de aandacht wegneemt van andere gedachten die er nu niet toe doen. Wees je volledig bewust van datgene waarmee je bezig bent.
 - **Verwerking**
 - In de verwerkingsfase worden onverwerkte, beperkende emoties actief verwerkt, door middel van het verwerven van beter voelende gedachten. Dus niet door middel van het conventionele positief denken.