REFEEL

MARTINE PRENEN

REFEEL

BORGERHOFF
& LAMBERIGTS

INHOUD

Je emoties zijn richtingaanwijzers om jouw fijn leven te beleven 7
Inleiding 11
De hoofdingrediënten
Angst 25
Bewondering 38
Bezorgdheid 47
Dankbaarheid 57
Empathie 67
Enthousiasme 76
Frustratie 83
Hoop 92
hopeloosheid 98
Jaloezie 105
Kalmte 113
Leegte 120
Ontroering 126
Onzekerheid 132
Optimisme 140
Opwinding 147
Plezier 152
Positiviteit 158
Schaamte 166
Schuldgevoel 175
Spijt 181
Teleurstelling 188
Trots 194
Verdriet 200
Verwondering 210
Voldoening 216
Vreugde 223
Walging 232
Wanhoop 238
Woede 243
Wrok 250
Zelftwijfel 256
Dankwoord 276

JE EMOTIES ZIJN RICHTING-AANWIJZERS OM JOUW FIJN LEVEN TE BELEVEN

Bloeddorstige sabeltandtijgers, giftige planten, rivaliserende stammen die ons een kopje kleiner wilden maken... Het leven in de oertijd was niet altijd een feestje. Vaak was het een kwestie van *to kill or to be killed*. Een realiteit waar ons brein handig op ingespeeld heeft: we ontwikkelden ons overlevingsinstinct. *Fast forward* naar vandaag, waar sabeltandtijgers ons niet langer op de hielen zitten maar... ons brein nog steeds gericht is op 'overleven' in plaats van 'lekker leven'. Daarom heeft dat brein ook een voorkeur om zich te focussen op het sombere en is het heel goed in het bedenken van scenario's 'zou-gevaarlijk-kunnen-zijn', puur om ons in leven te houden. **We onthouden en focussen ons liever op de ellende dan op de fijne dingen**, wat ons hart net zo ritmisch doet kloppen als een dronken drummer.

En dat soeppotje waar we niet alleen die sombere, maar ook die gelukzalige emoties in bewaren? Dat vijzen we met grote kracht dicht. De ratio voert meestal het hoogste woord in onze maatschappij. **Emoties uiten zien we nog te vaak als zwakte**. Dus kroppen we ze vaak op of verdoven we ons met medicatie, drank, comfortfood en drugs. Alles liever dan aan de slag te gaan met wat we écht voelen. En dat is een enorm struikelblok waar we vaak tegenaan lopen, vooral wanneer we eindelijk écht willen weten wát we willen.

WEET JE DAT ALS JE NIETS MET AL DIE EMOTIES DOET, ER OOK NOOIT IETS VERANDERT?

Helaas pindakaas, **je emoties opkroppen keert altijd als een boemerang terug**. Misschien heb jij ook al last van PHPD (pijntje hier, pijntje daar)? Vervelende keelpijn die maar niet overwaait? Chronische vermoeidheid? Fibromyalgie of andere aandoeningen waar niemand blij van wordt?

We leven in een maatschappij waarin we nog altijd heel snel naar medicatie grijpen bij hevige emotionele gebeurtenissen, bij stress of bij de daaropvolgende problemen. Waardoor we ons autonoom zenuwstelsel nog harder op de proef stellen.

LEER TE LUISTEREN NAAR DE BOODSCHAPPERS VAN JOUW LIJF: JOUW EMOTIES

We hoeven niet in het kwaaltjesstraatje te belanden, gelukkig. Ons lichaam bezit namelijk een groot vermogen om te herstellen en te genezen. We moeten er wel naar leren luisteren. Mensen willen graag hun hart volgen, maar ze weten niet wat hun hart wil. Want dat écht willen met heel je hart, dat kan je alleen maar voelen en niet 'bedenken' met je ratio.

Die 'laag' waarmee je diep voelt en jezelf richting geeft, bevindt zich op emotioneel gebied. Zo geven emoties de richting aan om te voelen wie je bent, waar je naartoe wil en welke intentie je hart blij maakt.

Onze emoties hebben een gigantische impact op ons lichaam en onze geest. In plaats van ze halsstarrig achter slot en grendel op te sluiten, zouden we onszelf een groot plezier doen door ernaar te luisteren. Want elke emotie geeft je feedback over wat er zich afspeelt in je binnenwereld. Elke emotie komt jou en jou alleen iets over jou en jou alleen vertellen. Je emoties vragen je soms om je koers, je gedrag bij te stellen of even heerlijk mee te bewegen op een stroom van gevoelens.

Gebruik je emoties als bouwstenen voor geluk, niet als bakstenen om jezelf mee te bekogelen. Wanneer je je emoties voedt en veel voelt, creëer je letterlijk hartrust en helderheid. Laat je erdoor leiden, in plaats van eronder te lijden.

Helaas is er vaak geen ruimte of tijd voor een gesprek over emoties. En dat is een van de redenen waarom ik dit boek schrijf. Zodat ze wél een plek krijgen, en jij er je voordeel mee doet en jezelf bakken tijd en kwaaltjes bespaart. Een leuk weetje: de emotie geluk is gelukkig besmettelijk. Spread the love!

WEETJE

Verderop in het boek vind je verwijzingen naar tal van oefeningen en andere extraatjes. Je kan die vinden achter deze QR-code:

INLEIDING

WAT ZIJN EMOTIES?

Wie een boek schrijft over emoties, moet eerst goed in kaart brengen wat een emotie precies is, toch? Daar ging ik dan! Maar lap, het begon al. Want in het wetenschappelijke onderzoek lijkt er maar geen consensus over de exacte definitie van een emotie te bestaan. Grappig vond ik dat. Ieder van ons ervaart er meerdere per dag, we vinden ze zó normaal dat we ze liever negeren en... toch kijken we er allemaal anders naar. Voor de goede orde geef ik je toch even een kader mee.

EMOTIES GAAN OVER HET NU.

Ze geven je extra informatie over gedachten of behoeften die je op dat moment hebt en vragen je om er iets mee te doen. Ze wijzen je in feite de weg. Zo wil emotionele pijn jou vooral alert maken, zodat je bij de volgende kans een andere route of gedachte kiest om op verder te bouwen.

EMOTIES GAAN OVER JOU.

Alle emotionele reacties zijn boodschappen aan en over jou. Ze willen vooral gevoeld en waargenomen worden en niet genegeerd. Als jij luistert naar de boodschap die een emotie je brengt, helpt dat jou om in je kracht te staan en een stap in de goeie richting te zetten.

EMOTIES ZIJN ALTIJD IN BEWEGING.

Ze komen zolang jouw gedachten en behoeften erachter dezelfde zijn en gaan weg zodra je ze loslaat. Je emoties delen helpt je om wat er zich innerlijk bij je afspeelt te laten doorstromen. Dat ‘delen’ hoeft trouwens niet altijd verbaal te zijn. Een blik zegt soms meer dan duizend woorden. Laat dat nu net de angel in onze ratiolievende wereld zijn: we hebben geleerd om onze emoties weg te stoppen of maken geen tijd om ze te voelen, met alle disbalansen van dien.

EMOTIES HEBBEN ALTIJD EEN TEGENGESTELDE.

Zo gaat verdriet hand in hand met vreugde, zelfverzekerdheid met zelftwijfel enzovoort.

Hoewel er geen consensus bestaat over wat een emotie is, zijn wetenschappers het er wel over eens dat er verschillende soorten emoties bestaan. Zo hebben we **primaire gevoelens** die een **signaal over een lichamelijke behoefte geven**. Die ervaren we maar **in een flits** van tien à twintig seconden en maken iets vrij. Je herkent ze aan de vier B's: **bang, bedroefd, boos, blij**. In een conflict zal je je vaak laten leiden door je primaire emoties. Let er de volgende keer maar eens op.

Wie 'primair' zegt, zegt ook '**secundair**'. Deze tweedelijnsgevoelens zijn vaak een **vervorming van onze primaire gevoelens** en kunnen **lang aanhouden**. Ze weerspiegelen een onderliggende pijn. Denk maar aan cynisme, slachtoffergedrag of frustratie. Het zijn vaak die gevoelens die we proberen te onderdrukken uit zelfbescherming. Een leuk weetje: we sluiten vaak onze ogen wanneer we dit type emoties ervaren.

Last maar allesbehalve *least*: onze **tertiaire emoties** of systeememoties. De naam doet het al vermoeden: dit zijn emoties die **voelen alsof ze van jou zijn** maar die je eigenlijk van een ander (vaak je ouder of opvoedersfiguur) doorgekregen hebt. Denk maar aan schuldgevoel of angsten.

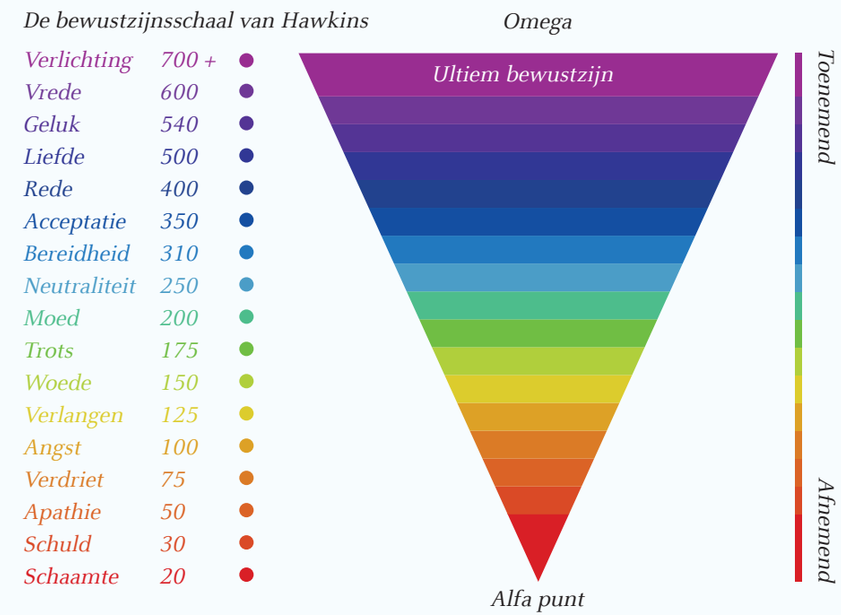
Ik vertelde het kort al: **je emoties vertalen zich naar je lichaam**. Dat wordt pas problematisch **als je ze vaak genoeg onderdrukt**. Zo zal woede bijvoorbeeld tot leverproblemen leiden. Het is daar waarop ik je in dit boek attent wil maken. Doorvoel je emoties of je zal ze fysiek voelen, een doordenkertje...

Emoties triggeren namelijk neurochemische reacties in ons brein. Die zetten zich via onze bloedbaan op specifieke punten in onze cellen vast. **Het is op die plek waar moleculen van emoties zich vastzetten, dat we in de oosterse wetenschap bijvoorbeeld ook de chakra's terugvinden.** East meets West **dus qua wetenschap!**

Het allerbelangrijkste dat je hiervan moet onthouden? **Emoties zijn niet goed of slecht**, hoe graag ons hoofd er ook een labeltje op wil kleven alsof het confituurpotten zijn. De ene emotie is niet slechter, beter, zwaarder of lichter dan de andere. Daarom mag in dit boek elke emotie benoemd én vooral gevoeld worden. *Refeel*!

ELKE EMOTIE HEEFT HAAR EIGEN VIBE

Heeft elke emotie een bepaalde energie? Jazeker, ontdekte dr. David R. Hawkins. Hij rangschikte emoties op een schaal van 20 tot 1000, waarbij 20 staat voor de laagste en meest negatieve emoties, en 1000 voor de hoogste en meest positieve. **Hogere frequenties zoals liefde, vreugde en vrede leiden tot meer vervulling en welzijn, terwijl lagere frequenties zoals angst, verdriet en woede negatieve effecten hebben op ons leven**. Volgens Hawkins en zijn werk *De wet van aantrekkingskracht* **trek je de vibe die je voelt en uitstraalt meestal ook weer aan**. Een boemerang, weet je nog?



Wat heb je nu aan die schaal? Ze biedt een handig framework om je emoties te categoriseren. Je leert er je emoties gemakkelijker mee te identificeren en benoemen en dan kan je proberen je frequentie te verhogen. Nog een paar manieren waarop de frequenties *good for you* zijn:

Empathie: door de frequentie van emoties te begrijpen, begrijp je ook beter hoe anderen in elkaar zitten en kan je empathie tonen. Merk je dat iemand op een lagere frequentie zit, dan kan je erkennen dat die persoon misschien met negatieve emoties worstelt en meer steun of begrip nodig heeft.

ELKE EMOTIE IS OPGEBOUWD VOLGENS HETZELFDE STRAMIEN:

Een lepeltje waarheid: hier ontdek je wat het nut van deze emotie is en wat ze jou wil vertellen.

Waar suddert dit gevoel: dit stukje vertelt jou waar in je lichaam je deze emotie voelt en waar ze zich vastzet als je ze (te lang) onderdrukt.

Aan de slag in je emotiekeuken: aan de hand van verschillende oefeningen en tools leer je deze emotie te cultiveren, te doorvoelen of de impact ervan af te zwakken.

Een snufje advies van de specialist: bij de grootste emoties laat ik een expert aan het woord die jou iets meer over deze emotie of een bepaalde therapie vertelt. Aan het eind van dit boek vind je een overzicht van alle specialisten en hun expertise. Die komen van pas wanneer je voelt dat je meer ondersteuning nodig hebt, maar geen idee hebt waar te beginnen.

Moeders kruidenkast: je hoeft niet meteen in de medicijnkast te duiken om je te helpen. Essentiële oliën, bachbloesems en andere natuurlijke middeltjes komen ook van pas. **(!!)** Essentiële oliën van citrusachtigen kunnen de huid lichtgevoelig maken. Breng ze dus liefst niet rechtstreeks aan op de huid, zeker als je nog geen kennis hebt van aromatherapie.

Geheim recept van ons moemoe: zette jouw grootmoeder ook een heerlijke pudding of spaghettisaus op tafel waarvan niemand eigenlijk wist hoe ze die precies maakte? Heerlijk, die herinneringen! In dit blokje ontdek je pareltjes van soms simpele en toch verloren gegane wijsheden en rituelen.

Ik hoop je met dit boek op weg te zetten naar een rijkelijk gevuld en smakelijk emotioneel leven, overgoten met de typische Mar10-saus, natuurlijk! Gebruik alsjeblief je gezond boerenverstand: **niet alle oliën, middeltjes of oefeningen zijn voor iedereen geschikt**. Jij kent jezelf het best, ga dus aan de slag met dat wat wél werkt voor jou. Zoek hulp om piekeren, spanning of somberheid minder te maken. Zorg goed voor jezelf: beweeg genoeg, eet gezond en stop met roken. Ben je moe door medicatie, pijn of een ziekte? Trek gerust aan de mouw van je je huisarts of een specialist. In ieder geval: zoek hulp als de klachten te lang duren.

Laten we met z'n allen gaan voor een 'lekker' gevoel.
Smakelijk!

HET HOOFDINGREDIËNT

ANGST

EEN LEPELTJE WAARHEID: NUT EN NOODZAAK

Angst is een **evolutionair levensreddend mechanisme dat ons geholpen heeft te overleven**. Het waarschuwt ons voor mogelijk gevaarlijke situaties. Jawel, angst doet ons lichaam reageren: we gaan in *fight*, *flight* of *freeze* om te overleven. Je lichaam ondergaat een reeks fysiologische veranderingen, zoals een versnelde hartslag, snellere ademhaling en een verhoogde bloeddruk. Ons hart gaat sneller pompen, waardoor het meer zuurstof naar de longen en de spieren stuurt, waardoor we beter kunnen vechten of vluchten. Goed nieuws dus, die alertheid. Tijdens die eerste angstfase maken we veel stresshormoon (cortisol) aan en gaan onze spijsvertering, stoelgang en libido op slot. Je gaat niet even achter een boompje een plasje maken of een potje vrijen als je achterna gezeten wordt door een vraatzuchtig beest.

Een letterlijke lifesaver dus, die alertheid? Zeker! **Je bereidt je voor op uitdagende situaties en zoekt naar oplossingen voor problemen**. Het heeft nog een ander nut: omgaan met angst leert je om je persoonlijke wil te vergroten en weer het stuur over je leven in handen te nemen. Het verplicht je om **de regisseur te worden van je innerlijke wereld**, in plaats van je te laten leiden door wat er in de buitenwereld gebeurt, waardoor je een bijrol in je eigen leven gaat spelen.

Overdaad schaadt, zo ook bij angst. Natuurlijk twijfelen we allemaal weleens over de 'gevaarlijke' buitenwereld en of we ertegen opgewassen zijn. Maar continu in paniek schieten leidt tot chronische stoornissen, zoals gegeneraliseerde angststoornissen, paniekstoornissen en sociale angststoornissen die je hele dagelijkse leven kunnen beïnvloeden.

Volgens Hawkins heeft angst een lage frequentie, ergens tussen 100 en 150 op zijn schaal. Niet onlogisch natuurlijk: de gevoelens van beperking en onzekerheid die erbij komen kijken, zwakken je energieveld af.