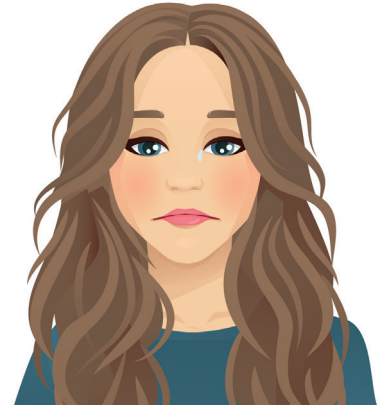


Koppel basisemoties

Bij het delen van je verhaal heb je gemerkt dat er bij bepaalde stukken nog veel emotie zit. Dat is natuurlijk vervelend, maar daarentegen vertellen deze emoties ons heel veel, kunnen we er iets van leren en komen we steeds dichterbij de kern van jouw bevalervaring.



Op de volgende pagina's is er ruimte om de verschillende gebeurtenissen onder te verdelen bij de daarbij behorende emoties. Zoals ik in de module al schreef: bij één situatie kunnen verschillende emoties horen. Het kan dan zo zijn dat je één situatie bij meerdere emoties opschrijft.



Boos: Iets of iemand (kun je ook zelf zijn) gaat over je grens. Je wordt niet gezien, gehoord of gewaardeerd.

Blank writing area with horizontal dotted lines for notes.



Bang: Je veiligheid is in gevaar. Letterlijk of het gaat over een verandering van een voor jou bekende, prettige en bestaande situatie.

Blank writing area with horizontal dotted lines for notes.

