

Afstand nemen van je gevoelens

Sommige mensen voelen zich (soms) overspoelt door hun emoties. Het houdt hen helemaal in beslag, ze kunnen alleen nog maar daarmee bezig zijn. Soms gaat dit ook gepaard met een radeloos gevoel: Hoe kom ik hier ooit weer uit?

Daarvoor hebben we een aantal tips:

- Bedenk als eerste dat dit tijdelijk is. Het is vervelend, maar het gaat weer over.
- Aan welk belang raakt het? Wat wil het gevoel? Welke wens zit eronder? Wil en kun je ingaan op die wens?
- Bekijk de situatie eens op een andere manier:
 - Bedenk eens hoe die ander denkt over dezelfde situatie.
 - Bedenk eens hoe iemand anders zou omgaan met dezelfde situatie.
 - Bedenk eens hoe jij zelf in een vorige soortgelijke situatie evenwichtiger hebt gereageerd. Wat deed jij toen anders? Zou je dat nu ook kunnen doen?
 - Bedenk eens wat een camera heeft waargenomen en ga na wat het verschil is met jouw waarneming.
- Ga eens na wat jouw opvattingen zijn over deze situatie. Zijn die helpend? Klopt het wat je denkt? Probeer de belemmerende opvattingen om te buigen.
- Wat precies in de situatie maakt dat jij je nu zo voelt? Wat zou je daar op een constructieve wijze mee kunnen doen? Overleg dat eens met een ander. Kortom werk met kleine, haalbare stappen aan het wegnemen van de oorzaak.
- Zoek afleiding.
- Doe iets tegengestelds
 - als je somber bent, ga iets leuks doen
 - als je gespannen bent, ga iets ontspannends doen
 - als je boos bij, ga lachen
- Uit je gevoelens op een constructieve manier (zie ook 'omgaan met je gevoelens')
- Ga iets vol met aandacht doen
 - Bekijk een schilderij
 - let op de verticale, horizontale en schuine lijnen
 - let op een kleur en kijk waar die kleur terugkomt in de rest van het schilderij; doe dit met nog 2 kleuren
 - stel je voor dat een deel van het schilderij anders was geschilderd; bedenk wat voor effect dat zou hebben op het schilderij
 - Bekijk de binnenkant van je hand
 - kijk eerst naar de dikkere lijnen, kijk hoe ze lopen, hoe ze andere lijnen kruisen
 - kijk vervolgens naar een aantal dunnere lijnen en doe het zelfde
 - probeer vervolgens alle kleurschakeringen te benoemen in je hand
 - probeer vervolgens de aderen te onderscheiden die onder je huid lopen