Waar komt woede vandaan?

Verwelkom alle emoties, handel alleen naar de goedaardige

Reflectie

De enige die je kan raken ben jij zelf. De oorzaak van negatieve emoties zoals woede, angst, schuld, trots en jaloezie is verwarring. Verwarring ontstaat door het vasthouden aan een vast denkbeeld, een waarheid die vraagt om bijstelling. Je vaste denkbeelden loslaten geeft een schrikreactie: de angst om niet uniek te zijn, om je zelf te verliezen, om niet gerespecteerd/gewaardeerd te zijn als individu. De negatieve emoties overschreeuwen vaak je echte verdriet. Verdriet en angst die je niet wilt ervaren houdt negatieve emoties in stand.

Woede
Grommende dwang om toe te happen
Snijdend verwijt je spontaan de vijand
Agressieve wanhoop krioelt in je onderbuik
Verbeten zoek je naar vergelding
Je verliest van je eigen pijn
Kom, zie, overwin je woede

Oefening

a. Achtergrond
Let op het eerste moment dat je een sterke negatieve emotie voelt. Ga over op je pauze stand. Welke gedachtens en gevoelens gingen eraan vooraf? Wie is de schuldige? Wat voel je nog meer? Heb je ergens verdriet over? Wat voel je op de achtergrond?

b. BadHabits
Noem (elk) een onwenselijke gewoonte van jezelf. Wat is het belangrijkste nadeel aan deze gewoonte? Inventariseer welke verwachtingen, gevoelens of gedachtes deze gewoonten in stand houden. Beslis om je tijd anders te besteden.

Ongeduldig?

Geduldig leven

Reflectie

Haast en ongeduld brengt je snel ergens, waar je niet wilt zijn. Haast is een dwingend buikgevoel die ambities of deadlines wil halen en vreest het niet te redden. Je voelt de haast beter wanneer je obstakels ontmoet. Haast verandert dan in woede, bijvoorbeeld in de file. Haast is een vorm van lijden en wordt veroorzaakt door onwetendheid (stel je sterft morgen, heb je dan dezelfde haast?), verstopping van energie of het verzetten tegen je gevoel. Haast is een goed signaal voor op de verkeerde plaats, de verkeerde tijd, de verkeerde dingen, op een verkeerde manier doen.

Oefening

a. Just in Time (JIT).
Overtuig jezelf dat alles wat je doet, precies datgene is wat je moet doen op dit moment. Geduld oefen je het best op ongeduldige momenten.

b. Time-out.
Start met 2 minuten stilzitten. Denk: "veel doen heeft niets te maken met haastig voelen". Concentreer je op een rustige, ontspannen ademhaling. Denk aan een rustige stranddag. Span je lichaam even stevig aan. Ontspan je hele lichaam. Voel hoe je voeten de grond raken. Herorganiseer nu de richting en hoeveelheid van je activiteiten. Handel de consequenties af.