

Emotionele geleidingsschaal (of ladder) Esther Hicks, Ask and it is given.

[Bron: Vraag en het wordt gegeven.](#)

1. Vreugde/kennis/kracht/vrijheid/liefde/waardering
2. Hartstocht
3. Enthousiasme/gretigheid/geluk
4. Positieve verwachting/geloof
5. Optimisme
6. Hoop
7. Tevredenheid
8. Verveling
9. Pessimisme
10. Frustratie/irritatie/ongeduldigheid
11. Overweldigd zijn
12. Teleurstelling
13. Twijfel
14. Zorgen
15. Afkeuring
16. Ontmoediging
17. Boosheid
18. Wraak
19. Haat/woede
20. Jaloezie
21. Onveiligheid/schuld/minderwaardigheid
22. Angst/verdriet/neerslachtigheid/wanhoop/krachtenloosheid

Oefeningen om je trillingsfrequentie (vibratie van je emoties) te verhogen

1. Je emoties koppelen aan lichamelijke sensaties en gedachten

Bepaal waar je emoties zitten op de geleidingsschaal. Misschien lukt het je wel om te onderzoeken welke gedachten, triggers (zintuigelijk maar ook situaties, herinneringen en mensen) en lichamelijke sensaties daarbij horen. Met lichamelijke sensaties bedoel ik verhoogde ademhaling, hangende schouders, veel beweging in je gebaren etc. Als het lukt, schrijf

het dan eens op. Zo krijg je inzicht in welke gedachten, triggers en lichamelijke sensaties bepaalde emoties uitlokken. Basis (uit techniek RET) is: niet de situatie zorgt voor bepaalde gevoelens en emoties maar de betekenis die je aan die situatie geeft (en dat doe je dus met je gedachten).

2. Kan het zijn dat je emoties iets hoger kunnen liggen?

Probeer emotie(s) en gedachten te vinden die een stapje hoger liggen. Stel jezelf de vraag: 'Zou het ook kunnen zijn dat ik deze emotie voel?' Als dat zo is, dan ben je al iets geklommen in je emoties.

3. Verhoog je emoties

Pak je happylist erbij en doe één of een paar van de dingen die daarin staan. Heb je die nog niet gemaakt? Kijk dan in de academy voor deze course.

4. Tweak je mind

Kijk eens naar emoties die hoger op de ladder zitten. Zie voor je hoe je eruit ziet qua houding als je die emotie zou voelen. Hoe sta je als je enthousiast bent? Hoe gedraag je je dan? Doe dat na met je lichaam. Ga enthousiast zitten of staan. Vaak zal je al een subtiele verschuiving kunnen waarnemen in je emoties.

5. Richt je aandacht op iets dat beter voelt

Kijk bijvoorbeeld naar iets wat je een fijn gevoel heeft. Dat mag in het echt maar ook in je hoofd. Denk aan een fijne herinnering, kijk naar iets leuks of moois.

6. Dankbaarheid en waarderen wat al goed gaat

Positief denken is vaak lastig, vooral als je ergens onderin de schaal zit. Wat wel helpt zijn deze vragen:

- Waar ben je dankbaar voor in je leven?
- Wat kun je nu al waarderen in je leven?

Meer hierover in de course: dankbaarheid en waarderen wat al goed gaat in de academy.

7. Beweeg!

Beweeg. Letterlijk. Heb je het gevoel dat je mentaal vastzit? Beweeg dan je lichaam. Beweeg je armen, je rug, je benen, je vingers, je tenen en ga zo maar door. Je lichaam volgt je mind maar je mind volgt ook je lichaam. Ze zijn een twee-eenheid. Wil je enthousiasme? Spring dan enthousiast heen en weer. Wil je vreugde? Ga dan lachen en doe met je lichaam zoals je zou doen als je een gewenste emotie, zoals vreugde zou ervaren.

Je emoties verbeteren: 22 handvatten

Om je emoties te verhogen zijn er 22 handvatten die wereldwijd gebruikt worden met veel succes! Wil jij deze ook? Dan hoef je niets te doen. De komende tijd deel ik de handvatten met je in de academy. Hoe laag je ook zit met je emoties, er is altijd een handvat die je kunt doen, zelfs al ben je nog zo moe of overweldigd. Succes en veel plezier!