

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

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).

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.

Verhoog je emoties

Pak je resquelist erbij en doe één of een paar van de dingen die daarin staan. Heb je die nog niet gemaakt? Kijk dan in de online community voor deze les.

Tweak je mind

Extra tip: 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 zul je al een subtiele verschuiving kunnen waarnemen in je emoties.

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.

Mijn tip is om dankbaarheid in te zetten. 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?

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? Kijk dan eens in de online leeromgeving bij: 22 handvatten om je emoties te verhogen. 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!

Nog geen toegang tot de online community? App of mail me dan voor meer informatie.