**BIJ EEN MOEILIJKE EMOTIE-MOMENT**

*Verschillende mogelijkheden om met moeilijke momenten te werken:*

**Ademen met de emotie:**

* Stel je voor dat je het nare gevoel in en uitademt.
* Houd het gevoel dicht bij je en probeer het niet van je af te blazen.
* Wees aanwezig met het nare gevoel terwijl je ademhaalt.

**Geef het gevoel bestaansrecht:**

* Probeer het gevoel niet kwijt te raken of te veranderen.
* Probeer juist om het gevoel uit te nodigen.
* Niet omdat het leuk is, maar omdat je bereid bent om vervelende gevoelens te ervaren.

**Of zeg tegen jezelf:**

* Ik voel me……..(angstig, gestresst, …..)
* Ik heb nu een moeilijk moment(je)
* Ik laat het toe
* Iedereen heeft soms moeilijke momenten, die horen bij het leven. Iedereen heeft het minstens 1 keer gevoeld
* Ik kan het aan, dit moeilijke moment (omdat het bij het leven hoort), omdat ik leef, en het is niet fijn en niet makkelijk
* Er zullen nog wel vaker moeilijke momenten komen

**Een STIL moment:**

* Stoppen
  + Neem je voor om even te stoppen met je bezigheden
* Terugkeren naar binnen
  + Breng je aandacht naar binnen, naar je adem
  + Merk hoe het leven jou beademt.
* Interesse tonen
  + Geef je geïnteresseerde aandacht aan wat je nu ervaart: gedachten, emoties, lichamelijke gewaarwordingen, impulsen
* Liefde schenken
  + Laat een zachte glimlach toe op je gezicht. Adem die verzachting in en koester daarmee je ervaring zoals die nu is. Neem je gedachten, emoties en lichamelijke gewaarwordingen vriendelijk in ontvangst.
  + Je mildheid, je glimlach en je adem zijn je ankers. Eventueel kan je je ook laten ondersteunen door een liefdevol beeld.
  + Leg nu je handen op je hart en breng nu je aandacht naar dit deel van je lichaam. Voel er de zachte ruimte en schenk jezelf nu de volgende wensen
    - Moge ik liefdevol zijn voor mezelf
    - Moge ik vriendelijk zijn voor mezelf
    - Moge ik vriendelijk zijn voor mezelf
  + Zie wat er op dit moment bij jou aansluit. Gebruik eventueel je eigen woorden en laat ze vanuit je hart opwellen. Hoe je je er ook voelt, het is ok. Ook als dat wat moeilijk voelt. Dat hoort erbij.

**Stil moment met compassie:**

* Stoppen
  + Neem je voor om even te stoppen
* Terugkeren naar binnen
  + Breng je aandacht naar binnen
  + Volg met je aandacht een hele in en uitademing
* Interesse tonen
  + Geef je volle aandacht aan wat je nu ervaart: gedachten, emoties, lichamelijke gewaarwordingen, impulsen…..verken het innerlijk landschap
* Liefde en compassie schenken
  + Leg je handen op je hart en breng aandacht naar dit lichaamsgebied. Voel de zachte ruimte aldaar, en nodig je zachte verwarmende glimlach uit.
  + Schenk jezelf de volgende wensen:
    - Moge ik liefdevol zijn voor mezelf
    - Moge ik mezelf accepteren zoals ik ben, met dit lichaam, dit hart en dit leven
    - Moge ik gedragen worden door de warmte van compassie
* Ga na wat nu werkt voor je. Gebruik eventueel je eigen woorden en laat ze vanuit je hart opwellen.
* Oordeel niet, of laat je oordelen vriendelijk zijn. Gevoelens horen erbij.

**HART ademruimte met zelfcompassie:**

*Je kijkt door de bril van compassie naar wat moeilijk is. En door de bril van de gedeelde menselijke ervaring*

* Herkenning:
  + Breng de aandacht naar het ongemak, zonder oordeel en zonder (zelf)kritiek
  + Bevestig: dit is een moeilijk moment / ervaring van …..
* Acceptatie en ademen:
  + Breng de aandacht naar de adem
  + Laat kritiek, geklaag en oordelen los
  + Laat beetje bij beetje de warmte van compassie in je ervaring komen
  + Laat een zachte glimlach toe op je gezicht
  + Adem die glimlach in naar je ongemak
  + Je kan jezelf nog toespreken:
    - ……..hoort bij het leven
    - ook andere mensen ervaren vaak……
    - en ook ik zal af en toe ….. ervaren
  + laat de milde warme aandacht ook toe in andere gebieden van je lichaam waar het nodig is
* Reflectie:
  + Denk na over
    - Hoe kan ik nu zo goed mogelijk zorgen voor….
    - Hoe kan ik vriendelijk zijn voor mezelf, al is het een minuut
* Toegewijde actie:
  + Je doet nu iets vriendelijks voor jezelf
    - Bv handen op je hart
    - Of troostende, liefdevolle woorden tegen jezelf zeggen