

Je anker uitgooien.

Soms wordt je meegesleurd door een emotionele storm met intense gevoelens, beelden, gedachten, impulsen. Dit kan heel naar voelen en het kan er voor zorgen dat je dingen doet die je eigenlijk niet wilt doen. Dan kan je een anker uitgooien. Dat zorgt er niet voor dat de storm weg gaat, het zorgt er wel voor dat jij vanuit een stabiele plek kan wachten tot de storm vanzelf voorbij gaat.

De oefening:

Merk op dat er een emotionele storm gaande is en erken voor jezelf dat dit naar is.

Je richt je aandacht dan op wat er hier en nu nog meer is, naast de sensaties van de emotionele storm. Maak een onderscheid tussen wat de storm is en dat wat niet de storm is.

- Je zintuigen. Ga met je aandacht naar je zintuigen: Wat zie, hoor, voel, ruik, proef je?
- Je ademhaling. Merk op dat je je ademhaling kan voelen in je lichaam.
- Je lichaam, waarmee je kan bewegen. Maak contact met je lichaam, bijvoorbeeld: uitrekken, voeten stevig op de grond duwen, iets vastpakken, jezelf vasthouden, opstaan, lopen, etc..

Wissel af waar je je aandacht op richt:

Daar is de storm met pijnlijke emoties en gedachten en daar zijn mijn adem, zintuigen, lichaam

en daar is de storm met pijnlijke emoties en gedachten

en daar zijn mijn adem, zintuigen, lichaam

etc..

Om het wat simpeler te maken kan je ook kiezen of je je tussendoor richt op je adem of je zintuigen (of 1 zintuig) of lichaam (of een deel van je lichaam).

Bijvoorbeeld:

Daar is de storm met pijnlijke emoties en gedachten

en daar zijn mijn voeten

en daar is de storm met pijnlijke emoties en gedachten

en daar zijn mijn voeten

etc..

Richt je aandacht dan op dat wat op dat moment waardevol voor je is. Wat ben je aan het doen? Doe dat met aandacht.

Het is handig om dit in het dagelijks leven ook te oefenen met kleine emotionele stormen.

Dan heb je de oefening sneller bij de hand bij windkracht 10.

Let op: Deze oefening is niet bedoeld om controle te krijgen over de emotionele storm of om het te laten ophouden. Ook is het niet handig om hem als afleiding te gebruiken, dan blokkeer je een deel van je ervaring. Je kunt geen controle krijgen over de emotionele storm. Als je dat probeert, dan kan dat leiden tot meer lijden en het kan ten koste gaan van je waarden. Je hoeft ook geen controle te krijgen, het gaat vanzelf voorbij en je mag er op vertrouwen dat je het aan kan. Je lichaam creëert deze reacties zelf en zal altijd streven naar een herstel van balans.

Bron: R. Harris. "The single most powerful technique for extreme fusion" ebook (2016)

A vibrant blue sky serves as the background. Two fluffy, white heart-shaped clouds are positioned on the right side of the image. On the left side, there is a quote in white text. The word 'You' is written in a large, elegant cursive font, while the rest of the text is in a smaller, clean, sans-serif font.

You

are the sky
everything else
it's just
the weather