

The Feeling Better Letter

Een mooie oefening hiervoor, geïnspireerd op ideeën van schrijver John Gray, die een eerste stap kan zijn in het helen van je emoties is het schrijven van een brief naar iets of iemand waarin de vier helende emoties zitten verwerkt. Ga als volgt te werk:

1. Ga op een rustige plek zitten, telefoon op stil, even tijd voor jezelf.
2. Schrijf achter elke zin een antwoord over de situatie die wat je graag wilt verwerken.
3. Voel de emoties in je lijf tijdens het schrijven, alles is oké.
4. Optie: Deel naderhand de inhoud eventueel met iemand die naar je kan luisteren, zoals iemand die je dierbaar is, of bijvoorbeeld een coach. Gehoord worden in emoties kan heel helend werken. Dit hoeft niet iemand te zijn die iets met de situatie te maken heeft. De heling vindt plaats in jezelf.
5. Accepteren en weten dat dingen uit het verleden niet anders hadden kunnen lopen dan ze gelopen zijn, kan soms ook een louterende gedachte zijn.

Beste/ Lieve....

Niveau 1: Woede

Ik vind het niet prettig...

Ik verwijt je..

Ik vind het frustrerend...

Ik ben boos/woedend...

Ik wil...

Niveau 2: Verdriet

Het kwetst me...

Ik ben teleurgesteld...

Ik ben verdrietig...

Ik ben ongelukkig...

Ik wilde dat...

Niveau 3: Angst

Ik ben bezorgd...

Ik ben bang...

Het beangstigt me...

Ik vind het pijnlijk...

Ik heb behoefte aan...

Niveau 4: Spijt

Ik bied je mijn verontschuldigingen aan...

Het spijt me...

Ik schaam me...

Ik voel me opgelaten...

Ik ben bereid...

Niveau 5: Liefde, Begrip, Dankbaarheid en Vergeving

Ik hou van...

Ik waardeer...

Ik besef...

Ik vergeef...

Ik zou graag...

Ik vertrouw...

(Jouw naam)

Sterkte met jouw proces! Je bent niet alleen!

Eline

www.aucella.nl

e.deroo@aucella.nl