

De Vier Stappen van Emotionele Flexibiliteit

EEN: Voel de emotie in zijn puurste vorm

- Waar voel je het in je lichaam?
- Wat is de sensatie?

TWEE: Verkrijg de boodschap achter de emotie

- Stel de vragen die erbij horen (zie emotionele boodschappentabel).
- Let op wanneer het gevoel is afgenomen in je lichaam.

DRIE: Verander iets als reactie op de informatie

- Actie is nodig. (Iets beslissen of bewust niets doen is ook actie!)
- Heb de moed om te voelen en de bereidheid om te handelen.

VIER: Ga weer “grazen”

- Probleem is opgelost.
- Lichaamssensatie neemt af.

Deze vier stappen, samen met de emotionele boodschappentabel, zijn bedoeld als een intern proces om je te helpen precies te weten wat je innerlijke leiding je te vertellen heeft. Het is zeer belangrijk dat je dan alleen de resultaten van het proces communiceert, met andere woorden de informatie die je hebt ontvangen. Dit is belangrijk voor het bereiken van een niet-predatorisch (aanvallend) en productief resultaat van de interacties met anderen. Het geeft je de mogelijkheid om woorden te kiezen die de ander niet op de kast jaagt.

Voorbeeld van aanvallende ‘licht ontvlambare’ communicatie over woede:

"Ik ben boos, je bent over mijn grens gegaan! Ik heb je toch verteld dat ik niet wil dat je me belt na 21:00 uur. "

Voorbeeld van een niet-aanvallende communicatie:

"Wat voor mij het beste werkt om echt aandacht voor je te hebben, is dat we eerder op de avond spreken. Dus in de toekomst kun je mij bellen vóór 21:00 uur. Ik beantwoord de telefoon eigenlijk niet na negenen, tenzij er een noodsituatie is. "