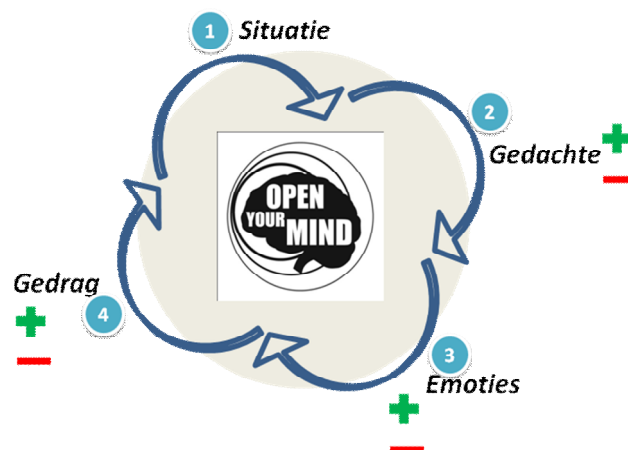
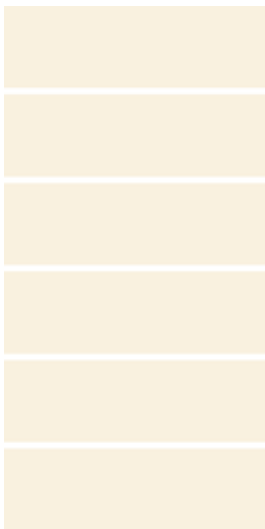




Knowledge is expensive,
but realise what stupidity can cost you



E-motie: en de invloed op ons en andere hun welzijn



E-Motie : energie die aanzet tot beweging

Van een **situatie** >> naar een **gedachte**, in een **emotie** tot ons **gedrag** of handelen ..

Een **EMOTIE** is - zoals we gezien hebben het **GEVOLG** van één of meerder **gedachten**, maar is daarnaast ook **de OORZAAK** van wat we doen .. dus van ons **GEDRAG**.. van onze **KEUZES**..

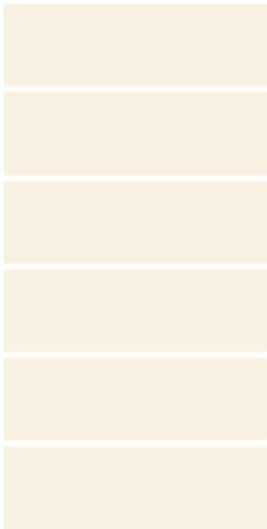
Met andere woorden al ons handelen, al onze **KEUZES** zijn gebaseerd op onze **EMOTIONELE STAAT...**

E-Motie waarvan de **E** staat voor **ENERGIE**

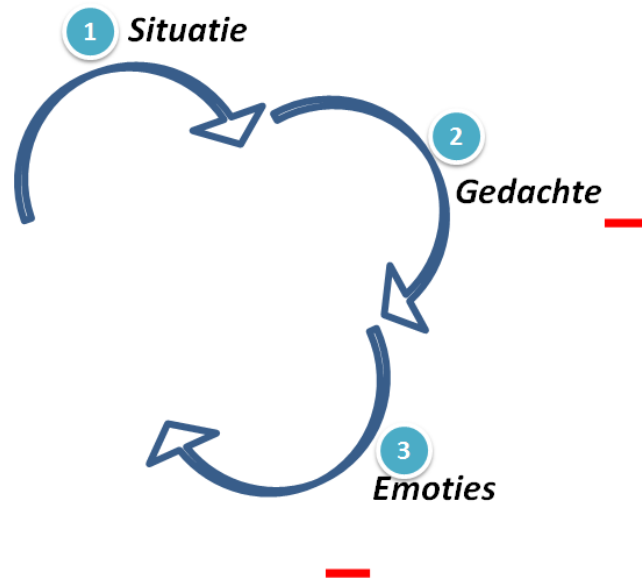
en de **Motie** voor **BEWEGING** of met andere woorden **EMOTIE = ENERGIE** die **ONS AANZET** tot **BEWEGING** of anders gezegd : *emotie is energie die ons aanzet tot HANDELEN en dus tot een BEPAALD GEDRAG*

E-Motie

14-06-2011 pag. 1

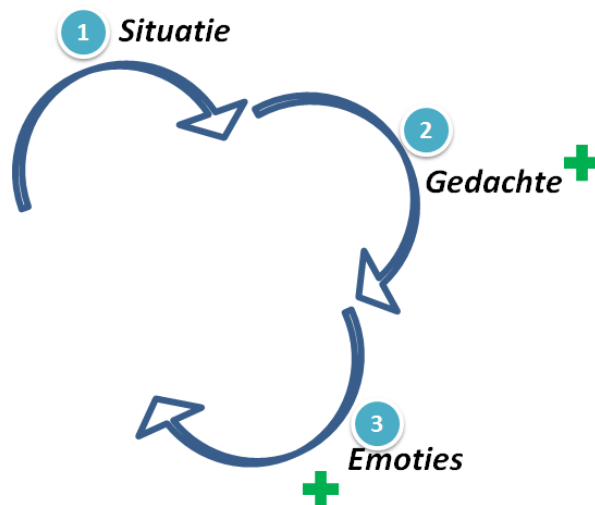


Hier een voorbeeld vanuit de praktijk !



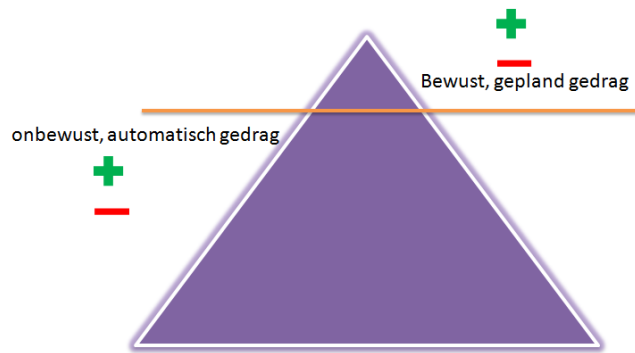
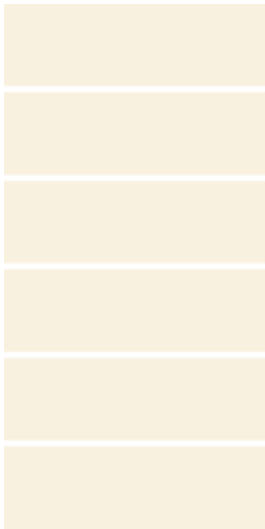
Een situatie met een **NEGATIEVE GEDACHTE**

Situatie: Je partner besteedt voornamelijk tijd en aandacht aan zijn/ haar werk
Gedachte : Ik ben niet belangrijk voor hem
Emotie : Gekwetstheid



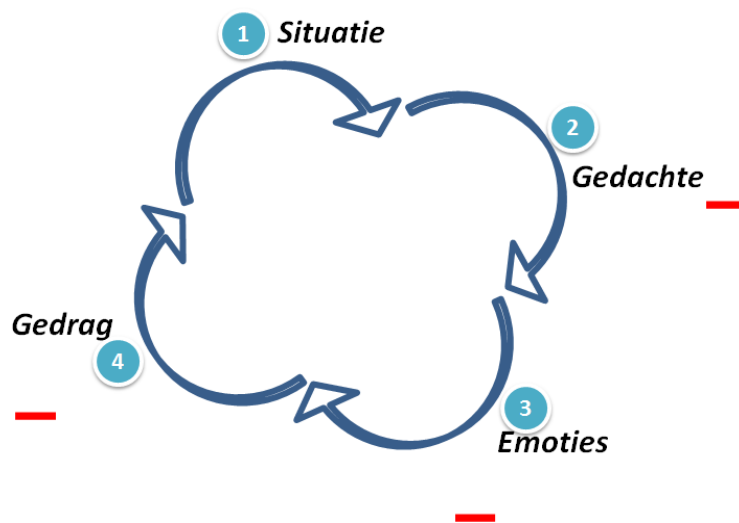
Dezelfde situatie met een **POSITIEVE GEDACHTE**

Situatie : Je partner besteedt voornamelijk tijd en aandacht aan zijn /haar werk.
Gedachte : Jammer dat hij zijn werk zo moeilijk los kan laten. Zijn job is ook vreselijk moeilijk en druk... Hij heeft een groot verantwoordelijkheids gevoel. Ik hoop dat hij dat inziet en beetje bij beetje gaat veranderen. Ik weet, zie en voel dat hij meer van mij houdt dan van zijn werk.
Emotie : (Zelf)vertrouwen.

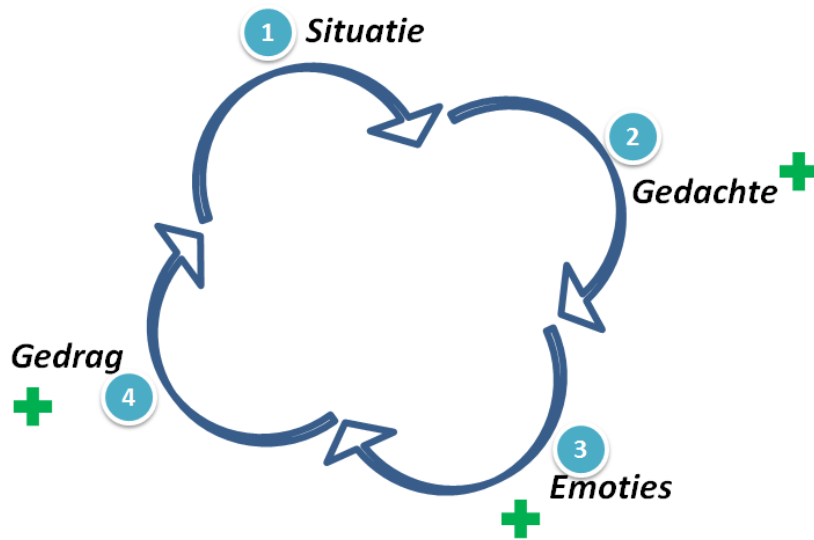
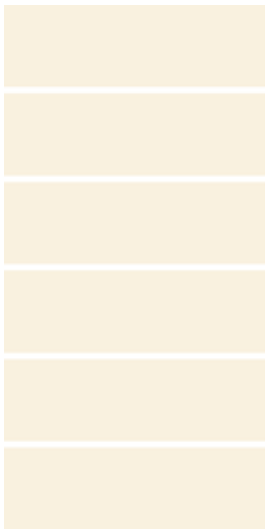


Hierna hetzelfde voorbeeld maar dan GEKOPPELD en aanvult met ons **GEDRAG** ...

Ons gedrag kan opnieuw **positief** of **negatief** zijn.



- Situatie:** Je partner besteedt voornamelijk tijd en aandacht aan zijn/ haar werk
- Gedachte :** Ik ben niet belangrijk voor hem
- Emotie :** Gekwetstheid
- Gedrag :** Je verwijt je partner dat hij jou verwaarloost en je maakt ruzie en kabaal met hem.



- Situatie :** Je partner besteedt voornamelijk tijd en aandacht aan zijn /haar werk.
- Gedachte :** Jammer dat hij zijn werk zo moeilijk los kan laten. Zijn job is ook vreselijk moeilijk en druk... Hij heeft een groot verantwoordelijkheids gevoel. Ik hoop dat hij dat inziet en beetje bij beetje gaat veranderen. Ik weet, zie en voel dat hij meer van mij houdt dan van zijn werk.
- Emotie :** (Zelf)vertrouwen.
- Gedrag :** Je geniet op het geschikte moment van jullie samen zijn. Het samen zijn is positief, liefdevol...

Na het bekijken van dit - uit het dagelijks leven - gegrepen voorbeeld moet het duidelijk zijn dat waarom een positieve emotionele staat zo belangrijk is.

Ten eerste natuurlijk omdat je dan gewoon lekker voelt.

Ten tweede omdat een positieve emotionele staat leidt tot geïnspireerde actie, oftewel geïnspireerd gedrag.



Onthoud en besef daarbij dat **ENKEL** geïnspireerde actie leidt tot **GEWENSTE RESULTATEN** in je leven.

Actie die ingezet wordt door een **NEGATIEVE** emotionele staat leidt tot **ONGEWENSTE RESULTATEN**.

Wanneer je partner (om welke reden ook) voornamelijk tijd en aandacht besteedt aan zijn werk en jij voelt je daar **erg gekwetst onder**, dan leidt die gekwettheid tot (erge) ruzie en het maken van verwijten. >>> dit zal ongetwijfeld **afbreuk doen aan het GEWENSTE RESULTAAT**, namelijk een fijne relatie met je partner. Het zal de relatie eerder **SCHADEN**.

Maar wanneer je in deze situatie denkt:

Jammer dat hij zijn werk zo moeilijk los kan laten. Ik hoop dat hij inziet en langzaam gaat veranderen. >> ik weet dat hij - en de vele voorbeelden zijn er immers - dat hij meer van mij houdt dan van zijn werk... (en de nadelen zijn er ook een pak voordelen) >> dan ervaar je **(ZELF)VERTROUWEN**. Dan kun je genieten van de momenten waarop jullie wel **SAMEN ZIJN**. En je bent in elk geval in staat om dit onderwerp op een kalme manier te berde te brengen en je frustraties om te zetten in wensen.

Deze strategie zal veel eerder leiden tot een **POSITIEF** resultaat, namelijk een **fijne (nog fijnere) relatie**.

Soms lijkt het alsof actie die voorkomt uit een negatieve emotionele staat de gewenste resultaten leidt, maar dit is **SLECHTS SCHIJN**. Je kunt bv. ruzie maken met je partner en hem alles en nog wat verwijten, met als gevolg dat zijn hij zijn GEDRAG aanpast en jou meer aandacht gaat geven. Hij zou bv. geschrokken kunnen zijn van datgene wat je zei en de EMOTIES die je daarbij liet ZIEN. Maar doorgaans is een dergelijke gedragsverandering **ERG TIJDELIJK** van aard en voor je het weet wordt hij weer in beslag genomen door zijn verantwoordelijkheden en zijn werk...

Op **spirituele niveau** kunnen we daar nog aan toevoegen dat een **POSITIEVE EMOTIONELE STAAT** leidt tot een **POSITIEVE VIBRATIONELE STAAT**, waardoor je meer **POSITIVITEIT** aantrekt. Alles bestaat immers uit energie en alles is energie. Het universum is gebaseerd op de wet van AANTREKKING, wat inhoudt dat energie met een gelijke vibratie dezelfde energie aantrekt. Een POSITIEVE emotionele staat (bijvoorbeeld plezier) heeft een hoger trillingsniveau dan een negatieve emotionele staat (bv. verdriet, woede). Positieve emoties trekken dus meer positiviteit aan in je leven, in de vorm van (+) gedachten, (+) mensen en (+) omstandigheden. Negatieve emoties trekken meer negativiteit aan.



Besef ook dat op het spirituele niveau het resultaat dezelfde energie bezit als de actie die tot het resultaat leidde. Dit betekent dus dat het resultaat dat voortkomt uit een bepaalde actie, dezelfde energie bevat als de actie zelf...

ACTIES en keuzes die voortkomen uit een **NEGATIEVE EMOTIONELE STAAT** - zoals **FRUSTRATIES, VERDRIET en WOEDE** zullen leiden tot een resultaat dat ook de energie van frustratie, verdriet en woede in zich herbergt.

ACTIES en keuzes die voortvloeien uit een **POSITIEVE EMOTIONELE STAAT** - zoals **PLEZIER, OPTIMISME en HOOP** - zullen leiden tot een resultaat dat ook de energie van plezier, optimisme en hoop in zich herbergt.

JEAN-LUC SPANINKS
Emotioneel meesterschap
Leer negatieve gevoelens omzetten naar positieve emoties



Bron: Emotioneel meesterschap van Jean-Luc Spaninks



Eddy Claesen
Family Business Advisor - Mediator
Accountant - Tax Consultant

Kuilenstraat 16 • B-3600 Genk
tel.: +32 89 32 91 10 • fax: +32 89 32 91 19
eddy.claesen@claesen.be • www.claesen.be