



Knowledge is expensive,
but realise what stupidity can cost you



Emoties zijn net golven

Je kunt erop meedobberen of ertegenin zwemmen

Ben je een **emotioneel** type?
Of heb je gewoon een **ochtendhumeur**?

Goedemorgen, goedemorgen!
En? Moet je aan de gang vandaag of heb je nog een paar dagen vrij?
Bepaalt het antwoord **je humeur en je gevoelens** op dit moment?

Weet je het verschil tussen **humeur, gevoelens en emoties**?

- Je hebt een **humeur** als je deze vraag binnen drie seconden beantwoord wilt zien, want je hebt wel wat beters te doen?
- **Gevoelens** zijn een verzameling van emoties, fysieke prikkelingen en hersenactiviteiten.
- **Emoties** worden versterkt door onze gedachten.

Als je anders met emoties wilt omgaan, zijn zelfanalyse en gedachtecontrole essentieel.

Welke gedachten zijn nuttig en goed?
Door welke gedachten ontspan je en ontstaat innerlijke rust?
Welke gedachten maken onrustig, bang, verdrietig en gefrustreerd?
De kracht van gedachten is heel machtig.

Gedachten die je goed doen, kun je versterken of koesteren. Hierdoor bied je tegenkracht aan negatieve gevoelens en gedachten. Je wordt kalm.

De negatieve gevoelens zijn niet weg, maar gedijen niet goed bij een rustig en kalm persoon.

Leer emoties zien als signaal dat er iets belangrijks aan de hand is. Iedereen heeft het vermogen om door een beetje zelfvertrouwen en een positieve insteek emoties niet de baas te laten worden. Het zijn golven die vanzelf weer wegebben.

Emoties zijn net
golven

09-08-2006 pag. 1



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