

VITAAL

door emotionele psychologie



Willem Jan van de Wetering



Boeken van GVMedia zetten
aan tot groei en verandering

Colofon

Uitgeverij GVMedia
Vitaal door Emotionele psychologie
Eerste druk november 2016
ISBN 9789055993123
NUR 770

Ontwerp/opmaak omslag en binnenwerk: Vormvast, Uitgeest

Dit boek is een uitgave van GVMedia media.

Niets uit deze uitgave mag worden openbaar gemaakt, op welke wijze dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever. Bij overtreding loop je kans dat je emoties aardig door de war raken.



www.gvmedia.nl
info@gvmedia.nl

Inhoud

Om te beginnen	4
Wat is emotionele psychologie	6
EP punten	10
Wat kan je nog meer doen?	18
De 42 emotionele psychologiepunten	20
De 42 emotionele psychologiepunten beschreven	23

Om te beginnen

Emoties hebben een enorme invloed op onze vitaliteit. Emoties zijn blokkades die ons ervan weerhouden om helemaal in onze kracht te staan en dat te doen wat we graag willen doen. Ik ontdekte in m'n praktijk dat heel veel mensen werk hebben dat ze eigenlijk niet leuk vinden, dat ze allerlei verplichtingen hebben die ze liever zouden vermijden. We MOETEN zoveel. Het zijn de emoties die er voor zorgen dat we in dat patroon blijven geloven en niet durven te veranderen. Met Emotionele Psychologie leer je wat JIJ zelf kunt doen om die emotionele blokkades te reguleren en te vervangen door een positief en ondersteunend gevoel.

Ik heb jarenlang mijn emoties geblokkeerd door niet te durven voelen. Ik liet niet zien wat er in me leefde en speelde de rol van de opgewekte, leuke gezellige man die alles aan kon. Maar in mezelf was ik bang en onzeker. Alleen: niemand wist dat. Toen ik de kracht ontdekte van Emotionele Psychologie ging er een wereld voor me open. Nu weet ik wat ik kan doen als ik mezelf verdoof, woede voel, verdriet ervaar of teleurgesteld ben. Ik begrijp nu dat het blokkades zijn die ikzelf oproep. Dus kan ik ze ook zelf veranderen.

Ik gebruik deze methode heel veel. Want het is niet zo dat als je de emotionele blokkade weggetikt hebt, dat die

nooit meer de kop opsteekt. Natuurlijk kan die emotie weer terugkomen want dat is menselijk. Maar nu kan ik iets doen. Ik heb er niemand voor nodig en doe het zelf. Dat is de kracht van dit boek.

Veel succes!

Willem Jan van de Wetering

Wat is emotionele psychologie

Emotionele Psychologie kijkt naar de psychologische kant van de emotie. Emoties komen voort uit een verkeerde interpretatie van een gedachte over een gevoel. De vraag is dan: moeten we wel emoties hebben? Gevoel is heel belangrijk, maar emoties vertroebelen het denken en verlammen het doen. In Emotionele Psychologie gaan we de verwarring ontrafelen en de emoties vervangen door gevoelens die losgekoppeld zijn van gedachten, zodat we weer kunnen doen vanuit een volledige balans.

Een belangrijk gegeven is:

Het denken wil het begrijpen. Het denken wil de emotie begrijpen. Het denken blijft denken tot het de emotie begrepen heeft. Door het denken iets te geven waardoor het denken het begrijpt, wordt het denken gerustgesteld en laat het ons met rust.

Mooi hoor. Wat we doen met Emotionele Psychologie is het denken geruststellen. Vandaar dat het zo belangrijk is om een emotie vast te stellen, te kijken naar de oorzaak ervan en deze dan in ons denken begrijpelijk te maken. Zo werkt het energetische systeem.



We bestaan uit verschillende delen. We hebben een lichaam, gevoelens en het denken. Daarnaast hebben we een ziel, een energetisch lichaam en het energetische systeem.

Je ziet dat het geheel steeds uit drieën bestaat.

Die drie-eenheid is een heel belangrijk gegeven in ons universum. De wetmatigheid van drie zegt dat alles een positieve, een negatieve en een neutraliserende component heeft.

Dit is de basis van alles. Alles wat er is, bestaat uit een positief deel en een negatief deel die bij elkaar gehouden worden door een neutraliserend deel. Dat wil onder andere zeggen dat al het positieve verbonden is met een negatief tegendeel. Dus er zal nooit alleen maar vrede zijn, want oorlog is het bijbehorende tegendeel. Je zult nooit volledig gelukkig zijn, want ongelukkig zijn is het bijbehorende tegendeel. Je dromen komen wel uit, maar de uitkomst blijkt minder rooskleurig te zijn dan in je dromen. Er is licht, dus is er ook duisternis. Er is liefde, dus er is ook angst.

Pas als we accepteren dat er een neutraliserend deel is dat het positieve deel en het negatieve deel verbindt, kunnen we het geheel begrijpen en dan kunnen we ermee werken.

Alles bestaat uit drieën. Als je liefde ervaart, weet je dat er ook angst is. Door te accepteren dat die angst er is, kun je intens genieten van de liefde. Door intens van iemand te houden, weet je dat je grootste angst is de ander te verliezen waardoor alles weg zou vallen en je weer alleen zou zijn. Daarom claim je de ander, bescherm je de liefde, ga je de ander dingen verbieden,



zie je beren op de weg. Je kunt dan niet genieten van de liefde. Door te accepteren dat de angst om de liefde van de ander te verliezen er is, kun je de onvoorwaardelijke liefde ervaren en ervan genieten. Dat is geluk.

Het neutraliserende deel houdt alles bij elkaar. Je hebt je mooie kant, maar je hebt ook je schaduwkant. Die is er altijd. Telkens als je denkt dat je jouw schaduw in het licht hebt gezet, blijkt er toch weer een nieuwe schaduw te zijn. Het accepteren van de schaduw laat jou genieten van je zonnige kant.

Onze angsten komen voort uit het denkcentrum. Emotionele Psychologie biedt het denken een oplossing aan. We gaan het denken vertellen dat we de blokkade herkennen en accepteren en brengen de persoon vervolgens volkomen in balans op zijnsniveau. Daardoor krijgt het gevoel eindelijk helemaal de ruimte en kunnen we NU genieten van dat gelukzalige gevoel, zonder blokkades of beperking. Dit is de basis van Emotionele Psychologie: werken op meerdere niveaus, want alleen het denken veranderen is onvoldoende om werkelijk vrij te komen van emotionele blokkades. Door de blokkades met emotionele psychologie en energetische behandelingen op te lossen, kunnen we helemaal vrij genieten van onze mooie kanten.

We krijgen dagelijks heel veel impulsen binnen. Onze zintuigen maken overuren. Het is druk om ons heen, er zijn veel mensen en veel media met veel informatie, er zijn veel boodschappen die verwerkt moeten worden. Daarop is ons systeem helemaal niet gebouwd. Vandaar dat burn-out zo veelvuldig voorkomt in deze tijd.



Wat we nodig hebben is ruimte. Vanuit ruimte kan er rust zijn. Dan kan de waakhond even gaan slapen, de hormonen en neurotransmitters kunnen eveneens gaan rusten en ons hele systeem komt in balans. Dat is wat we feitelijk doen met EIK (Enneagram IntegratieKunde). De EIK methode heb ik ontwikkeld toen ik ontdekte dat ik een rol speelde en dat emoties en overtuigingen uit het verleden mij ervan weerhielden om echt mezelf te kunnen zijn. Met het spiertesten brengen we de emoties, blokkades, overtuigingen en problemen tot rust. Via de acupressuurpunten op de meridianen kunnen we deze blokkades elimineren. Daardoor brengen we het hele systeem tot rust, zodat er balans ontstaat. Dan halen we de oorzaken van de blokkades weg, zodat ons systeem anders gaat reageren op dezelfde impulsen. De waakhond slaat niet meer zo vaak aan en er ontstaat evenwicht in ons denken, voelen en lichaam.



EP punten

Emotioneel in balans

Op de meridianen, de energiebanen die door ons lichaam lopen, zitten 21 punten die in verbinding staan met de organen. Deze orgaanpunten staan voor bepaalde emoties. Door te tikken op die punten en daarbij affirmaties te gebruiken, worden emotionele blokkades opgeheven en komen we emotioneel in balans. Dat is een fantastische methode, want het betekent dat we in een stressvolle situatie niets anders hoeven te doen dan het stresspunt bewerken met onze vingers en de stress verdwijnt.

De 21 toegangspoorten tot emotionele balans maken dat de emotie in het denken geaccepteerd wordt en in het gevoel wordt verankerd. Die 21 punten noemen we Emotionele Psychologie-punten. Door de aandacht te richten op de gevoelens gaan we openstaan voor de intenties van onze geest. Wat daarbij in de weg staat, is het verleden. Onverwerkte zaken houden onze voortgang tegen. Dit komt doordat we onze elektrische circuits letterlijk afsluiten.

Er bevinden zich veertien meridianen in ons lichaam, die de energie verdelen over ons lichaam. De bedoeling van ons onderbewustzijn is om de energie te gaan begrijpen, om de boodschappen die er meegestuurd worden te ontrafelen.

De meridianen zijn verbonden met de organen en op de organen zitten emoties.

De stromende energie doet dus iets met de organen en die doen weer iets met de emoties. Een gezond lichaam heeft mooie, stromende energiebanen die de energie zodanig verdelen dat ieder orgaan de juiste hoeveelheid krijgt om zijn werk te doen. De emoties zijn dan volledig in balans.

Zijn de emoties niet in balans, dan gaan ze de energie blokkeren, waardoor de organen niet voldoende of juist te veel energie krijgen. Dat wordt dan lichamelijk vertaald, want de blokkade gaat in ons lichaam vastzitten.

Wat een oplossing is: via de 21 EP punten op je lichaam de spanningen die het lichaam heeft opgebouwd weghalen. Je gaat je emoties en je lichaam en gedachten in harmonie met elkaar brengen. Het doet er helemaal niet toe of de ervaring of oorzaak al dan niet ernstig is of dat die al een trauma of fobie is geworden. Op energetisch niveau vallen alle kwalificaties weg. De vraag hier is of de energie stroomt en alle organen voldoende kan voorzien. Als dat niet het geval is, is er een blokkade. Of de blokkade nu groot of klein is, dat doet niet ter zake. Je pakt gewoon de blokkade aan. Voor de behandeling maakt het niets uit of het om een fobie of trauma gaat of om een zojuist opkomende angst. In je mind is dat natuurlijk wel zo. Daar is een angst misschien wel uitgegroeid tot een gigantisch probleem; je kunt aan niets anders meer denken. Het zijn de etiketten die we erop plakken.

Harmonie tussen onze gedachten en onze emoties is van groot belang om tot heling van ons lichaam en onze geest te komen. Emoties zijn de ladingen die onze gedachten aan onze gevoelens geeft. Ons onderbewustzijn graaft terug in het verleden en geeft aan een gevoel een lading die door het denken wordt voortgebracht en tot een emotie leidt.

Emoties zijn dus eigenlijk verkeerde interpretaties van gedachten op gevoelens.

Gevoelens zijn prachtig. Een mens kan niet zonder. We voelen van alles. Maar als het emotioneel wordt, is er iets aan de hand. De emoties moeten geïntegreerd worden. Met Enneagram IntegratieKunde doen we dat. Integratie betekent de acceptatie van het gevoel zonder dat we er een andere betekenis aan hebben gehangen. De emotie krijgt geen label en wordt geaccepteerd voor wat zij is. We aanvaarden en erkennen dat we dingen op een bepaalde manier voelen. Het onderbewustzijn geeft een waarschuwing en daar kunnen we dan naar luisteren, zonder dat er een emotie aan vastzit.

Loslaten

Als je die boodschap begrepen hebt, is dat echter slechts een mentale heling. Je begrijpt het. De gedachtestroom is gerustgesteld. Je snapt het en kunt het mentaal een plek geven. Maar er moet nog meer gebeuren. Nu moet de emotie die er zat nog worden losgelaten. Je kunt de emotie dan laten gaan en daarmee aanvaard je je verantwoordelijkheid. Je bent er dan klaar voor om tot actie over te gaan. Het mooie is dat er geen vijand meer

is waar je tegen ten strijde moet trekken als je het los kunt laten. Je hebt de emotie van het etiket ontdaan en de vijand is als sneeuw voor de zon verdwenen.

De emotie is een energie. Er is iets gebeurd tussen je gevoel, je denken en je lichamelijke ervaring. De energie is geblokkeerd geraakt.

Voor de integratie ga je tikken op je lichaam, op de meridianen. Je gaat naar de punten op je lichaam waar het vast is gaan zitten en tikt het los. Je gedachten begrijpen nu wat er gebeurd is en zijn bereid de denkbeelden die het gevormd had op te geven. Nu is de emotie helemaal alleen en geïsoleerd en kan zij worden losgelaten.

Hoe ga je te werk?

Haal eerst diep adem in door je neus en adem door je mond uit. Het inademen door de neus maakt dat je openstaat om te ankeren en het uitblazen door de mond zorgt ervoor dat je kunt loslaten.

Dan begin je zachtjes met twee of drie vingers te tikken op de aangegeven punten, waarbij je de affirmaties uitspreekt en rustig doorademt.

Als je klaar bent, eindig je weer met het diep in- en uitademen.

Er is één punt waarop je niet tikt maar masseert, en dat is het Borstpunt op het Helingspunt.

Bij het Polspunt kun je zowel tikken als de polsen over elkaar wrijven.

Bij de Poort gaat het ook om jouw energie, je trilling,

de energie die bij jou hoort. Dat is de frequentie waarop je bent afgestemd en die is voor iedereen uniek. Dit komt verderop in het boek ook voor.

Het tikken en masseren doe je zo lang als de affirmatie duurt of zoals staat aangegeven.

Alle plekken waar de punten zich bevinden staan in enkelvoud. Waar er twee plekken zijn (zoals wenkbrauwen, borstbeenpunten e.d.) moet meervoud worden gelezen dus deze punten kan je tegelijk behandelen.

Hoe kan je dit boek gebruiken?

Hierbij tref je de illustratie aan van de 21 EP punten en de betreffende prominente emoties. Daarnaast tref je de 21 secundaire emoties aan.

In het boek staan alle 42 emoties beschreven. Daarnaast staat er een afbeelding bij die de emotie illustreert. Alle emoties hebben een beschrijving van het negatieve deel en van het positieve tegenovergestelde.

Mogelijkheid 1: Je primaire emotie

Je zoekt naar de emotie die bij jou het meest opspeelt. Je zoekt de afbeelding erbij. Je zoekt het betreffende punt op het lichaam. Je haalt diep adem door je neus in en door je mond uit. Dan tik of wrijf je op dat punt en spreek daarbij de betreffende affirmatie uit. Dan doe je opnieuw de ademhaling.

Je leest wat er bij deze emotie beschreven staat en laat

dat op je inwerken. Vervolgens kijk je wat jij met deze kennis kunt doen.

Mogelijkheid 2: De aanwijzing als hulpmiddel

Je bladert door het boek tot een pagina openvalt. Je gaat bij jezelf na wat deze emotie je te vertellen heeft. Vervolgens doe je als hierboven beschreven.

Veel plezier.