

Gevoelens Helder Zien

Bewustzijnsoefening Basis cursus Eerste Hulp Bij Gesprekken

Intentie: Wanneer je niet doorhebt dat je je machteloos, ongeduldig, onzeker, ongemakkelijk of angstig voelt, is de kans op een open gesprek kleiner, dan wanneer je dit wel door hebt én contact kunt maken met de onderliggende behoefte.

Spelregels: Ga tien minuten voordat je gaat slapen in bed of aan tafel zitten met deze oefening en de lijst met kernwoorden. Neem de dag door en kruis aan welke van de gevoelens je bent tegengekomen in jezelf. Noteer naast een aangekruist gevoel de behoefte die on vervuld was toen je dit gevoel had.

Ondersteuning: Wanneer je een vraag hebt of emotionele ondersteuning nodig hebt, zou je dan contact willen opnemen met iemand die je vertrouwt of de docent van Stichting Loodens?

Dag 1 Voelde ik me vandaag een keer:	Welke behoeften speelden er op dat moment voor mij?
<input type="checkbox"/> Machteloos	
<input type="checkbox"/> Ongemakkelijk	-----
<input type="checkbox"/> Onzeker	-----
<input type="checkbox"/> Ongeduldig	-----
<input type="checkbox"/> Angstig (bezorgd, bang, ongerust)	-----

<p>Dag 2 Voelde ik me vandaag een keer:</p> <p><input type="checkbox"/> Machteloos</p> <p><input type="checkbox"/> Ongemakkelijk</p> <p><input type="checkbox"/> Onzeker</p> <p><input type="checkbox"/> Ongeduldig</p> <p><input type="checkbox"/> Angstig (bezorgd, bang, ongerust)</p>	<p>Welke behoeften speelden er op dat moment voor mij?</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>
<p>Dag 3 Voelde ik me vandaag een keer:</p> <p><input type="checkbox"/> Machteloos</p> <p><input type="checkbox"/> Ongemakkelijk</p> <p><input type="checkbox"/> Onzeker</p> <p><input type="checkbox"/> Ongeduldig</p> <p><input type="checkbox"/> Angstig (bezorgd, bang, ongerust)</p>	<p>Welke behoeften speelden er op dat moment voor mij?</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>

<p>Dag 4 Voelde ik me vandaag een keer:</p> <p><input type="checkbox"/> Machteloos</p> <p><input type="checkbox"/> Ongemakkelijk</p> <p><input type="checkbox"/> Onzeker</p> <p><input type="checkbox"/> Ongeduldig</p> <p><input type="checkbox"/> Angstig (bezorgd, bang, ongerust)</p>	<p>Welke behoeften speelden er op dat moment voor mij?</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>
<p>Dag 5 Voelde ik me vandaag een keer:</p> <p><input type="checkbox"/> Machteloos</p> <p><input type="checkbox"/> Ongemakkelijk</p> <p><input type="checkbox"/> Onzeker</p> <p><input type="checkbox"/> Ongeduldig</p> <p><input type="checkbox"/> Angstig (bezorgd, bang, ongerust)</p>	<p>Welke behoeften speelden er op dat moment voor mij?</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>

<p>Dag 6 Voelde ik me vandaag een keer:</p> <p><input type="checkbox"/> Machteloos</p> <p><input type="checkbox"/> Ongemakkelijk</p> <p><input type="checkbox"/> Onzeker</p> <p><input type="checkbox"/> Ongeduldig</p> <p><input type="checkbox"/> Angstig (bezorgd, bang, ongerust)</p>	<p>Welke behoeften speelden er op dat moment voor mij?</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>
<p>Dag 7 Voelde ik me vandaag een keer:</p> <p><input type="checkbox"/> Machteloos</p> <p><input type="checkbox"/> Ongemakkelijk</p> <p><input type="checkbox"/> Onzeker</p> <p><input type="checkbox"/> Ongeduldig</p> <p><input type="checkbox"/> Angstig (bezorgd, bang, ongerust)</p>	<p>Welke behoeften speelden er op dat moment voor mij?</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>