



Er zijn 4 soorten **helende emoties boosheid, angst, pijn en verdriet**. Boosheid is de 1<sup>e</sup> emotie die vooral mannen vaak eerst voelen. De 3 andere liggen eronder. Vrouwen wordt geleerd om niet boos te mogen zijn en mannen wordt geleerd niet verdrietig te mogen zijn. Je kunt boosheid ook ontkennen dan leer je niet met boosheid om te gaan en kan je hem ook niet uitten. We moeten leren om boosheid te uitten en dan los te laten op een goede manier zonder mensen pijn te doen of te kwetsten.

Zolang je geblokkeerd wordt door onderdrukte emoties kun je geen persoonlijk succes ervaren omdat je geen contact hebt met je innerlijke stem, je ware ik. Enkele blokkades zijn depressie, rancune, jaloezie, schuldgevoel en haat.

Als je leert over die emoties te schrijven, ze te ondergaan en daarna los te laten, dan heel je jezelf en kom je tot het doel van dit alles: het ervaren van meer liefde, vertrouwen, vergeving dankbaarheid en het begrip voor anderen. Je hart gaat dan open en je ervaart optimale creatieve krachten en persoonlijk succes.

### **Verdriet**

Als we onszelf niet toestaan verdriet te voelen gaan we ons depressief voelen, onverschillig of lusteloos. Als we leren verdriet te voelen en te laten gaan (huilen) gaan die blokkades eronder weg. Net als wanneer je in een donkere kamer het licht aan doet is de donkerte verdwenen. Je hoeft aan de blokkades niet te doen behalve je vastgezette/onderdrukte emotie te voelen te ondergaan en dan los te laten.

### **Schuldgevoel**

Schuldgevoel is boosheid naar onszelf gericht veroorzaakt in onze jeugd wanneer iemand bepaalde verwachtingen van ons had. Een ander doet je iets aan en je wordt boos op jezelf.

### **1<sup>e</sup> stap om van schuldgevoel af te komen is: sta jezelf toe om boos te worden**

Mensen die vastzitten in hun woede (van die mensen die altijd boos zijn) hebben last van 1 van de bovengenoemde blokkades. Ze geven altijd de ander de schuld en voelen altijd wrok, ergernis, irritatie of haat.

### **Woede oplossen**



1<sup>e</sup> stap =in contact komen met het gevoel, je woede, erkennen dat je die hebt  
2<sup>e</sup> stap =erover schrijven en daarna schrijf je een gevoelsbrief.