

Oefening: Zo voel ik me

Met deze oefening krijg je een idee van hoe bewust jij bent van je gevoel.

De oefening bestaat uit 5 stappen.

Stap 1 Geef aandacht aan gevoel

Sta stil bij momenten in de dag dat je contact hebt met je gevoel. Neem het moment zelf of ga terug naar een gebeurtenis in de dag.

Stap 2 Hoe voel(de) ik me?

Benoem het gevoel: je kunt hiervoor de lijst op de volgende pagina gebruiken. Zoek de term die het meeste past. De vier basisemoties Bang, Bedroefd (verdrietig), Boos en Blij zijn gekleurd weergegeven, samen met Walging, Verbazing en Schaamte. Deze 'groep van 7' kan je als eerste verkenning gebruiken om je gevoel te benoemen.

De kalme gevoelens staan apart genoemd onderaan de lijst. De lijst is niet compleet, er zijn namelijk heel veel gevoelens.

Je kunt in een moment meerdere gevoelens ervaren.

Stap 3 Waar voel(de) je het?

Luister naar je lichaam. Ga op zoek naar de plek(ken) waar het gevoel zich laat merken.

Stap 4 Schrijf op

Schrijf hier wat over op in een gevoelsdagboek (bijvoorbeeld een schrift). Benoem het gevoel, de plek in je lichaam, wat er gebeurde en of je OK was met het gevoel.

Stap 5 Algemeen beeld

Kijk na een week (of twee weken als je niet elke dag schrijft) naar wat je hebt opgeschreven in je gevoelsdagboek. Wat is je algemene indruk? Wat valt je op?

Deze oefening is een mooi begin om vertrouwd te raken met gevoel. Over gevoel valt veel meer te ontdekken. Daar [begeleid ik je graag in.](#)

Gevoelens

Ik voel (me)... of Ik ben ...

Afgewezen

Afgunstig

Afkerig

Angstig

Bang

Bedroefd

Beledigd

Bevreesd

Bezorgd

Blij

Boos

Chagrijnig

Driftig

Eenzaam

Energiek Enthousiast

Furieus

Geagiteerd

Gechoqueerd

Gedreven

Geërgerd

Gefrustreerd

Gegeneerd

Geïrriteerd

Gekwetst

Gemis

Genegeerd

Geschokt

Gespannen

Goedgemutst

Grimmig

Haat

Jaloers

Jolig

Kwaad

Lamgeslagen

Machteloos

Melancholisch

Minachting

Minderwaardig

Mistroostig

Monter

Nerveus

Nijdig

Ongemakkelijk

Ongenoegen

Ongerust

Onrustig

Ontevreden

Ontgoocheld

Onthutst

Ontroerd

Ontsteld

Onzeker

Opgejaagd

Opgelaten

Opgelucht

Opgeruimd

Opgetogen

Opgewekt

Opstandig

Optimistisch

Overrompeld

Overweldigd

Paniekerig

Pijn (psychische)

Pissig

Plezierig

Radeloos

Rancuneus

Razend

Rusteloos

Schaamte

Schuldig

Sip

Somber

Teleurgesteld

Terneergeslagen

Treurig

Triest

Trots

Verbazing

Verbitterd

Verbolgen

Verbouwereerd

Verdrietig

Verheugd

Verlegen

Vernederd

Verontwaardigd

Verraden

Verrast

Verrukt

Vertwijfeld

Verwonderd

Vijandig

Vreugdevol

Vrolijk

Walging

Wanhopig

Weemoedig

Woedend

Wraakzuchtig

Zenuwachtig

Zwaarmoedig

Gevoelens in Rust

Aangenaam

Betrokken

Dankbaar

Geborgen

Geïnspireerd

Gelukkig

Gerustgesteld

Hoopvol

Kalm

Liefdevol

Ontspannen

Optimistisch

Rustig

Tevreden

Trots

Veilig

Vol vertrouwen

Voldaan

Vredig

Zelfverzekerd