



EMOTIONAL BODY **AWARENESS QUESTIONS**

MEDITATION CLUB | I AM I AM

10.10 - 18.11.2023

carefully curated by Lies Osaer

THE SECRET LIFE OF MY EMOTIONAL BODY

Ons emotionele lichaam bevat veel wijsheid. Het informeert ons over onze behoeften, grenzen, verlangens en verbinding.

Wanneer we ons emotionele lichaam niet (willen) voelen, gebruiken we onze escape mechanismen. We vluchten in ons hoofd, we geven onszelf geen tijd om te voelen (we hebben het druk druk druk), we houden ons bezig met andere mensen hun drama's, we onderdrukken onze sensaties want iets of iemand anders heeft het slechter dan wij (wie ben ik om mij nu zo te voelen want die...).

Dit zijn allemaal manieren om niet te moeten voelen.

Tegelijk is het belangrijk om te weten dat we zo ons emotionele lichaam ook verbinden met iets of iemand.

Met de Emotional Awareness vragen in deze pdf kan je zelf onderzoeken waar jouw energie naartoe gaat. Dat bewustzijn zorgt ervoor dat je de verantwoordelijkheid over jouw energie terug in eigen handen neemt en bewuste beslissingen kan maken.

Dit is een proces. Geen quick fix.

Remember: celebrate every step. Een verruimd bewustzijn (ook al stel je nog geen ander gedrag) is een succes dat mag gevierd worden.



AWARENES QUESTIONS

Onze emotionele energie loopt soms naar plaatsen waar we ons niet bewust van zijn. Heb jij het gevoel dat je weinig energie hebt of focus mist? Even eerlijk de balans op maken kan helderheid brengen. Dan kan het zijn dat jouw emotionele energie verstrengeld zit in externe verhalen, mensen of gebeurtenissen. Met deze vragen kan je helderheid krijgen over waar je energie stiekem heen glipt.

01 Op welke manier is mijn emotionele energie betrokken bij externe verhalen, mensen of gebeurtenissen? Waarom is dat zo? Wat win ik hierbij?

02 Op welke manier leg ik mijn focus buiten mezelf? Wat maakt dat dit comfortabeler is dan de focus op mezelf te leggen en mijn emoties 'in mijn lichaam'?

Remember: it's awareness, not judgement.



AWARENES QUESTIONS

03 Op welke manier vlucht je in je hoofd of verhalen? Om weg te zijn van de oncomfortabele emoties in je lichaam? Welke emoties zijn dat?

04 Op welke manier beperk jij jouw tijd / ruimte om:

- Te verbinden met wat je voelt? (ruimte om te voelen)
- Bewust je emotionele energie in je lichaam te brengen? (ruimte om aanwezig te zijn in het moment)
- Je emotionele sensaties te integreren met je adem en je lichaam? (ruimte voor lichaamswerk)
- Het antwoord uit je sensaties te laten komen ipv uit je mind? (ruimte voor stilte, een plek waar geen antwoorden moeten zijn)



AWARENES QUESTIONS

Emotioneel bewustzijn kan je leren. Laat deze vragen jou leiden en voel ook de antwoorden in je lichaam.

- ✦ Wat doe ik op dit moment met mijn emotionele energie?
 - ✦ Waar is die in betrokken?
 - >>> Hoe voelt dit in mijn lichaam?
-
- ✦ Waar zit ik verstrengeld in iemand anders zijn drama?
 - ✦ Laat ik het toe dat mijn energie naar die plek lekt -waardoor ik mij 'drained' voel?
 - >>> Hoe voelt dit in mijn lichaam?
-
- ✦ Ligt mijn aandacht binnen of buiten mezelf?
 - ✦ Kan ik op dit moment verbinding maken met mijn center?
 - >>> Hoe voelt dit in mijn lichaam?
-
- ✦ Maak ik van iemand anders zijn drama ook mijn drama?
 - ✦ Is er een drama van mezelf waarin ik verstrengeld zit?
 - 'am I taking the bait and getting hooked?'
 - >>> Hoe voelt dit in mijn lichaam?
-
- ✦ Sta ik mezelf toe om tot rust te komen en mijn emotionele energie in mijn lichaam te laten stromen?
 - ✦ oel ik de flowing energie stromen?
 - >>> Hoe voelt dit in mijn lichaam?