

Emoties als parels van innerlijke wijsheid

Emoties en gevoelens hebben je wat te vertellen. Door je emoties en gevoelens te omarmen en ze er te laten zijn, aan te kijken en te doorvoelen, kun je ontdekken welke parel van innerlijke wijsheid ze bevatten.

Hoe meer en hoe langer je je emoties en gevoelens wegdrukt, hoe heftiger ze naar boven komen in de gevoelige fasen van je cyclus. Lang onderdrukte emoties en gevoelens leiden vaak tot lichamelijke klachten. Als je weer contact maakt met je emoties en je gevoel, zul je ontdekken dat ook je lichamelijke klachten geleidelijk aan zullen afnemen.

Hoe emoties je kunnen helpen.

Woede

Woede kan je duidelijkheid en kracht geven. Door de kracht van je woede te voelen, kun je enorme inzichten krijgen. Er kan je duidelijk worden wat jou steeds onderuit haalt en hoe je dingen kan veranderen. De kracht van woede kan je de energie en de vastberadenheid geven om je omgeving duidelijke te maken wat er voor jou wel en niet in orde is.

Angst

Angst kan je duidelijkheid geven in wat jij echt nodig hebt om je veilig te voelen. Als je je angst erkent en aanvaard, kan je het transformeren in iets dat jou de moed geeft om door te gaan. Ontkenning of het bestrijden van angst kan paniek en stagnatie veroorzaken.

Eenzaamheid

Eenzaamheid leert je veel over jezelf. Als je er niet voor wegloopt maar het erkent door erin te blijven, kan het je helpen om te zien waarom en hoe jij mensen op een afstand houdt.

Verdriet

Verdriet geeft je genezing en reiniging als je jezelf toestaat om te huilen. Een verdrietige situatie kan je de mogelijkheid geven om wonden uit het verleden te helen en te huilen om het verdriet van toen dat niemand mocht zien.

Jaloezie

Jaloezie kan je duidelijk maken wat je werkelijke verlangen is, wat je voor jezelf wilt.

Irritatie

Irritatie houdt je een spiegel voor. Dat wat jou in het gedrag van een ander irriteert, kan een stuk van jezelf zijn dat je niet wilt zien, wat je angst inboezemt, wat je slecht, lelijk of afschuwelijk vindt. Door deze “negatieve” aspecten van jezelf steeds weg te stoppen en achter slot en grendel te houden, put je je levenskracht uit. Niet zelden zitten er op deze duistere kanten van jezelf oude pijnpunten. Als je ze in het licht zet door er naar te kijken, kun je zien dat deze aspecten van jezelf meestal helemaal niet zo duister zijn als dat je dacht. Vaak zijn het juist die aspecten van jezelf die je nodig hebt om verder te komen in het leven.