

Stijgen op de emotionele ladder

1. Vreugde/Kennis/Kracht/Vrijheid/Liefde/Waardering
2. Hartstocht
3. Enthousiasme/Gretigheid/Geluk
4. Positieve Verwachting/Geloof
5. Optimisme
6. Hoop
7. Tevredenheid
8. Verveling
9. Pessimisme
10. Frustratie/Irritatie/Ongeduld
11. 'Overweldigdheid'
12. Teleurstelling
13. Twijfel
14. Zorgen
15. Afkeuring
16. Ontmoediging
17. Boosheid
18. Wraak
19. Haat/Woede
20. Jaloezie
21. Onveiligheid/Schuld/Minderwaardigheid
22. Angst/Verdriet/Neerslachtigheid/Wanhoop/Krachteloosheid

Kijk waar jij op dit ogenblik emotioneel staat en stel jezelf de vraag 'wil ik me op dit moment zo voelen?'

Je hebt de keuze om een stapje hoger op de emotionele ladder te klimmen door je te richten op datgene wat jou een goed gevoel geeft.

Dus als je in een situatie zit tussen punt 22 en 8 dan heb je ieder moment de keuze om in dat gevoel te blijven of je te richten op iets anders waar je beter door voelt.

Voorbeeld: je kijkt naar het journaal en je voelt ontmoediging, kijk dan naar iets anders waar jij b.v. optimisme bij voelt. We hoeven het leed van de wereld niet allemaal te dragen.

Voorbeeld: je zit in een situatie waarin je geërgerd en afkeuring voelt en je zit jezelf op te fokken, ga dan uit die situatie weg en richt je dan op zaken die je b.v. wel een gevoel geeft van optimisme

We hebben elke seconde de keuze om voor iets anders te kiezen of naar te kijken, maar zijn ons daar vaak niet bewust van. Door dit dagelijks te beoefenen stijgt je energie naar de bovenste 4 punten. Als je dus bewust zou kunnen kiezen wat kies jij dan?

Ook als je in de bovenste 4 punten leeft dan gebeuren er steeds meer wonderen in jouw leven, omdat het je ook meer zal gaan opvallen vanuit "DANKBAARHEID".