Emotionele Informatietabel van goed voelende emoties

We maken onderscheid tussen niet-fijn voelende gevoelens en fijn-voelende gevoelens. De eerste zijn een waarschuwing van je innerlijke kompas dat er iets NIET goed gaat. Ook goed-voelende emoties komen ook informatie brengen, die bevestigd wat er WEL goed gaat in je leven. Hieronder een tabel van de belangrijkste.

Het is belangrijk op te merken dat de intensivering van deze emoties vaak inhoudt dat ze verkeerd worden geïnterpreteerd door het Valse Zelf. In hun intensivering kunnen ze patronen van overlevingsovertuigingen en -gedragingen worden.

Dit is waarom het belangrijk is je te realiseren dat het hier niet gaat om 'positieve' emoties of 'negatieve' emoties: ALLE types emoties, of ze nu fijn voelen of niet, brengen een mogelijke valkuil als je niet goed luistert en handelt naar de informatie die ze komen brengen.

Emotie	Informatie	Vragen die je kunt stellen aan de emotie	Valse Zelf reactie
Tevredenheid	Je leeft in overeenstemming met je waarden	Hoe heb ik mezelf geëerd?	Geloof: ik ben lui Gedrag: ik moet aan de slag
Vrede	Ik weet dat ik vast word gehouden en ondersteund door het Universum, de bron, God	Waardeer ik volledig de perfectie van Al wat Is?	Geloof: ik verveel me Gedrag: ik moet mijn e-mail/telefoon checken
Vreugde	Ik ben vervuld van inspiratie, verbonden met alles. Ik vertrouw het proces.	Kan ik dit gevoel uiten en omarmen in vol bewustzijn?	Geloof: dit is te mooi om waar te zijn Gedrag: zorg voor afleiding, creëer drama
Geluk	Er is een heldere toekomst en een gevoel van verwondering in de wereld. Verken, dans en speel.	Wat kan ik kiezen om gelukkig te zijn?	Geloof: dit kan niet lang duren Gedrag: negatieve gedachten, fantaseren over kommer en kwel
Opwinding	Omarm de opwinding van het huidige moment	Hoe kan ik dit moment volledig omarmen?	Geloof: ik ben teveel Gedrag: zit, zwijg en houd je koest

Manische opwinding	Dit kan niet voortduren. Zet jezelf met beide benen op de grond, hervind je aarding.	Wat moet ik doen om mezelf te aarden? Hoe krijg ik contact met al mijn emoties? Een bodyscan kan helpen om balans te vinden.	Geloof: ik wil meer en meer Gedrag: grootsheid, drugs, drinken, niet slapen

Manische opwinding is de ongezonde intensivering van verschillende geluksgevoelens. Het is feitelijk een staat van dissociatie. Deze ontstaat wanneer je een goed-voelende emotie wilt vasthouden om zo bijv. verdriet, rouw, angst of boosheid te onderdrukken.

Dit is niet de weg naar echt geluk of ware tevredenheid. Vasthouden aan geluksgevoelens leidt tot een niet-geaarde drive om continu "up", "positief" te blijven.

Het kan leiden tot verslavingen en afleidingen, die je bij het doel van je ziel vandaan houden en je afsnijden van je innerlijke kompas.

Veel mensen lopen vast, fanatiek op zoek naar deze “continue high”. Het zorgt voor grote schommelingen omdat de pijnlijke emoties er niet door weg gaan en altijd opnieuw zullen proberen hun informatie af te geven! In extreme vorm wordt het de manische “up” van de bipolaire persoonlijkheidsstoornis die wordt afgewisseld met een diepe “down”, waarin je continu van extreem gelukkig naar extreem depressief beweegt.

Manische opwinding kan zich ook uiten als spirituele “omleiding” (“spiritual bypass”): het vluchten in gedachten die geen connectie meer hebben met de realiteit, zoals bijvoorbeeld: liefdevolle maar zweverig spirituele ideeën of juist extreem gewelddadige religieuze denkbeelden; onrealistische fantasieën over een ideale relatie met een soort ‘prins/prinses op het witte paard’ die te perfect is om menselijk te kunnen zijn; of het winnen van een grote som geld in de loterij waardoor je zorgen voorbij zijn (het hebben van veel geld brengt echter weer andere zorgen).

In een evenwichtig, gezond persoon zullen momenten van opwinding intens, maar kort zijn. De kunst is om balans en flow te vinden: je emoties zijn dan ‘vloeibaar’, je zet ze niet vast, waardoor ze de voortdurende stem van je innerlijke leiding kunnen zijn.