

Geest wil probleem oplossen →  
Piekeren

### Gedachten

Oordelen  
Overtuigingen  
Irrationele  
kerngedachten  
Automatische  
patronen

Zorgen voor:

Ik

Lichamelijke  
sensaties

Gevoelens = neutraal → Kunnen kiezen  
Handelen vanuit emoties = niet kunnen kiezen →  
automatisch handelen (Robot, doen wat je altijd gedaan hebt) →  
Fight / flight / freeze

**Gevoelens** (neutraal)  
**Emoties** (niet neutraal):

**Blij** (willen we vasthouden)  
**Boos** (helpt ons dit moment  
door te komen)  
**Bang** (voelt kwetsbaar)  
**Bedroefd** (voelt kwetsbaar)  
**Beschaamd** (voelt kwetsbaar)