



**Work in  
(e)motion**

**je innerlijke weg**



# Work in (e)motion

## Inhoudsopgave

Waarom dit e-book?

Emoties onderzoeken.

Hoe werk je nu het best aan je emoties?

Chakra's

Gewrichten: wat willen je gewrichten je vertellen?

Emoties helen:

- Angst
- Boosheid/woede loslaten
- Depressie
- Frustratie/Irritatie loslaten
- Liefde voor jezelf
- Verdriet

Dankwoord



# Work in (e)motion

## Waarom dit e-book?

Wanneer gevoelens worden opgekropt of niet worden gedeeld, kan dit negatieve gevolgen hebben. We slaan ze op in ons lichaam en dit zal zich dan (veel) later uiten in lichamelijke pijn.

Met dit e-book wil ik jou tools aanbieden waardoor je aan je zelf kan werken, aan jouw emoties, met simpele oefeningen en hulpmiddelen, zodat je sneller kan loslaten en helen.

Emoties, gevoelens, we hebben ze allemaal. En toch, als baby kennen we enkel liefde, vertrouwen. Een baby is puur en kent geen angst, jaloezie, boosheid, verdriet,...

Emoties worden doorgegeven, aangeleerd, gekopieerd of aangepraat, goed EN slecht!

Het uiten van emoties wordt vaak als positief ervaren en als een 'ontladend' gevoel omschreven, alsof er een last van de schouders valt. Toch is dit niet voor iedereen vanzelfsprekend.

Met dit boek wil ik jou helpen, al is het maar een kleine bijdrage die ik lever. Tenslotte moet jij al "het werk" doen.

Ik wil jou helpen jouw emoties onder ogen zien, plaatsen, loslaten, laten inzien dat ALLE emoties ok zijn.

Tenslotte komen ze jou iets vertellen. Vergeet dit nooit!

Als jij bereid bent om aan jouw emoties te werken, om jouw emoties onder ogen te zien, goede en slechte (eigenlijk zijn er geen slechte of verkeerde emoties!) emoties, dan raad ik je alleen maar aan om verder te lezen.



# Work in (e)motion



Ik heb ook angst, boosheid, woede, verdriet en nog zo veel meer emoties ondergaan.

Door hier onderzoek naar te doen op mezelf, kwam ik tot de bevinding, dat door het juiste meridianenpaar te masseren, energiepunten en chakra's in te smeren met de juiste olie, de juiste edelsteen te dragen en te gebruiken, daar een affirmatie en een yoga oefening aan toe te voegen, ik diepere lagen kon aanraken.

## **Dit deed ik niet 1 keer, want heling vraagt tijd!**

Ik herhaalde alle handelingen elke dag opnieuw en ik merkte dat ik zo sneller tot heling kwam van de emotie en zo uiteindelijk van mijn totale zelf. Ik heb hierdoor ook heel wat lichamelijke pijn kunnen oplossen, loslaten.

Zo ook bij mijn klanten. Ik heb een healingpraktijk waar ik mensen help met hun emoties.

Zo merkte ik dat mensen die aan de slag gingen met de extra informatie, de extra tips en hulpmiddelen die ik hen meegaf na een behandeling, veel sneller vooruit gingen en met veel minder pijn tot zelfs pijnloos door het leven gaan nu.

Zij kregen sneller inzichten, konden hun emoties sneller plaatsen en dus ook sneller loslaten.

Mensen die dit niet deden, enkel rekenden op externe hulp, gingen ook vooruit, maar het duurde allemaal veel langer. Het is dus een EN EN verhaal, niet een OF verhaal.



# Work in (e)motion

Kinderen zullen nog sneller hun emoties kunnen “rechten”.

Het is namelijk zo dat hoe langer de emoties in een lichaam zitten opgeslagen, hoe langer het ook duurt eer het weer uit hun systeem is. Logisch uiteraard.

Wees dus niet verbaasd, dat als je hulp zoekt voor jezelf of voor je kind er een heel groot verschil van genezingsproces zal zijn!

Dus hoe sneller je hulp zoekt en krijgt voor je kind, hoe sneller je kind zal helen.

Denk hierbij ook aan jezelf!





Want een ouder  
die zich goed  
voelt, daar plukt  
iedereen de  
vruchten van,  
toch?





# Work in (e)motion

Al deze inzichten hebben geleid tot dit e-book. Ik wilde meer mensen bereiken, meer mensen helpen om al die negatieve gevoelens om te zetten, los te laten.

Niet iedereen geraakt in mijn praktijk. Soms zijn mensen immobiel of wonen ze gewoon te ver. Maar voor hen wil ik er ook zijn, hen wil ik ook helpen.

Door al mijn ervaringen, door alle cursussen die ik gevolgd heb, ook veel wat ik gelezen heb, heb ik heel wat informatie opgeslagen. Deze wil ik nu samen in 1 boek bundelen, zodat jij wat meer overzicht hebt, wat jij kan doen om los te laten, om die muren af te breken, om weer volledig jezelf te zijn.

Ik heb ook een podcast die je kan vinden op mijn website, waarbij ik je gratis middelen aanreik om je te helpen. Ik raad je ook aan om bepaalde podcasts niet 1 keer te doen, maar een paar dagen na elkaar, met misschien 1 dag pauze tussen.

Tot je ECHT voelt dat het is opgelost, dat de tranen op zijn en je er misschien nu zelfs om kan glimlachen.





# Work in (e)motion

**Hoe werk je nu het best aan jouw emoties?**

**Start steeds met 1 emotie en richt al je aandacht hierop.**

Dit geeft de beste slaagkans.

## **Geef jezelf ook tijd**

Een emotie die reeds x aantal jaren in je lichaam aanwezig is, kan niet na 1 of 2 aandacht aan te geven, volledig uit je lijf zijn.

Met dit e-book krijg je de informatie waar de emotie zich heeft vastgezet in je lichaam (orgaan of gewricht) + chakra.

Wil je liever een heling ontvangen, dan zie ik jou graag in mijn praktijk te Oplinter bij Tienen.

**[Maak hier een afspraak](#)**







# Work in (e)motion

## Chakra's

Ik ga je niet uitleggen wat chakra's zijn of wat deze voor je kunnen doen. Dit kan je makkelijk zelf opzoeken via Google. Ik wil je wel informeren welke emoties je per chakra kan terugvinden en wat de lichamelijke tekenen zijn van slecht of niet functioneren van je chakra.

Het **eerste chakra** of **basischakra** bevindt zich ter hoogte van je stuitbeen of bekkenbodem.



### **Gevoelens die hiermee verbonden zijn**

Overleven, aarding, stabiliteit, oervertrouwen, materiële en/of financiële zekerheid.

Heb je dus angsten (qua veiligheid, financiën, gezin), gebrek aan zelfvertrouwen, depressief of een gebrek aan kracht, dan kan er een blokkade zijn op dit chakra.

De lichamelijke tekens van slecht of niet functioneren kunnen darmklachten, constipatie, aambeien, ischias, lendenpijn, problemen met de blaas en nieren, prostaatklachten, botziekten, bloedarmoede, spataders en wisselende bloeddruk zijn.

Is je basischakra stabiel, dan stroomt de levensenergie door alle chakra's naar boven.



# Work in (e)motion

## Chakra's

Het **tweede chakra** of **sacraal chakra** bevindt zich ter hoogte van je heiligbeen en onderbuik.



### **Gevoelens die hiermee verbonden zijn**

Seksualiteit, creativiteit, zelfbewustzijn en voortplanting.

Heb je dus vernietigingsdrang, schuldgevoelens, jaloezie, angst om iemand te verliezen, agressiviteit, dwangmatigheid, verslavingsgedrag, depressieve stemmingen, dan zit er een blokkade op dit chakra.

De lichamelijke tekens van slecht of niet functioneren kunnen menstruatieproblemen, impotentie, frigiditeit, problemen met de blaas of de nieren, prostaatklasten, ontsteking urinewegen, bloed en lymfeziekten zijn.



# Work in (e)motion

## Chakra's

Het **derde chakra** of **zonnevlecht** bevindt zich boven je navel, ter hoogte van je maagstreek.



### **Gevoelens die hiermee verbonden zijn:**

Wilskracht, macht, je persoonlijkheid, zelfbeheersing, gevoel en ook de verdeling van de levensenergie in het lichaam.

Heb je zelfmedelijden, nachtmerries, angst voor autoriteit, gebrek aan zelfwaardering, eetstoornissen, ben je jaloers, sentimenteel, meedogenloos, agressief, machtsbelust, voel je woede, onzekerheid, dan heb je een blokkade op dit chakra.

Dit chakra heeft een grote invloed op het omzetten van voedsel en zuurstof in je levensenergie.

Lichamelijke tekens van slecht of niet functioneren kunnen maagklachten zijn, lever-, milt- en galblaasproblemen, een verstoorde spijsvertering, ook pijn in de onderrug, zenuwziekten, suikerziekte, overgewicht of artritis.



# Work in (e)motion

## Chakra's

Het **vierde chakra** of **hartchakra** bevindt zich ter hoogte van je hart, tussen je borsten.



### **Gevoelens die hiermee verbonden zijn**

Liefde, mededogen (niet te verwarren met medelijden!), medeleven, genegenheid en geborgenheid.

Zie je jezelf niet graag, ben je hard voor jezelf en iedereen om je heen, liefdeloos, verbitterd, eenzaam, ongevoelig, maak je moeilijk contact, dan heb je waarschijnlijk een blokkade ter hoogte van dit chakra.

Lichamelijke tekens van slecht of niet functioneren kunnen hartklachten, pijn in de borst, hoge of lage bloeddruk, longklachten, ademhalingsmoeilijkheden, verkoudheid, rugklachten thv de borst of schouderpijn zijn.



# Work in (e)motion

## Chakra's

Het **vijfde chakra** of **keelchakra** bevindt zich ter hoogte van je keel.



### **Gevoelens die hiermee verbonden zijn**

Communicatie, inspiratie, mentale energie, onafhankelijkheid, waarheid

Wil je graag beroemd zijn, vluchten voor de werkelijkheid, te grote nadruk leggen op het intellect, ben je intolerant of machtswellustig, dan heb je waarschijnlijk een blokkade op dit chakra.

De lichamelijke tekens van slecht of niet functioneren van je keelchakra kunnen keelpijn, amandelontsteking, problemen met je tanden en tandvlees, nek(wervel)klachten, schouderpijn, schildklierproblemen, spraakstoornis of oorklachten zijn.



# Work in (e)motion

## Chakra's

Het **zesde chakra** of **derde oog** bevindt zich tussen je wenkbrauwen, midden op je voorhoofd



### **Gevoelens die hiermee verbonden zijn**

Intuïtie, wijsheid, directe waarneming en fantasie.

Heb je dus geen verantwoordelijkheidsgevoel, ben je egoïstisch of machtswellustig, dan zit er een blokkade op dit chakra.

De lichamelijke tekens van slecht of niet functioneren kunnen concentratie- en leerproblemen zijn, angsten, gevoelens van zinloosheid, bijgelovigheid en geestelijke verwarring.



# Work in (e)motion

## Chakra's

Het **zevende chakra** of **kruinchakra** bevindt zich op de top van je hoofd, op je schedeldak.



### **Gevoelens die hiermee verbonden zijn**

Ervaren van de geestelijke wereld, spiritualiteit, zelfverwerkelijking, verlichting.

Heb je een hang naar zwarte magie, een zeer zwak ik-besef, ben je bijgelovig, niet geïnteresseerd in het bestaan op aarde of teruggetrokken, dan zit er een blokkade op dit chakra.

De lichamelijke tekens van slecht of niet functioneren kunnen gebrek aan levensvreugde, vlucht voor de werkelijkheid, verdoofd zijn, geestelijk uitgeput zijn, depressief, besluiteloos of verwarring zijn.



# Work in (e)motion

## Gewrichten

### Wat willen je gewrichten je vertellen?

Je bent op onderzoek geweest of geopereerd geweest aan bijvoorbeeld je heupen of je knieën, maar ze willen maar niet genezen. Scans, foto's, je wordt er niet wijzer van.

De dokter zegt dat er niets te zien is, of zegt dat het ongeneesbaar is. Misschien is het wel gewoon een boodschap van je lichaam.

Hieronder vind je verschillende verklaringen per gewricht, daar je steeds een voorkant en achterkant hebt aan je lichaam en ook een linkse of een rechtse kant. Datgene dat jou aanspreekt, is de boodschap voor jou.

Lees hier wat je gewrichten je willen vertellen.

**Je enkels:** Jezelf gek maken over dingen die er (nog) niet zijn. OF  
Jezelf dwingen tot ... OF  
Jezelf blokkeren of afremmen. OF  
Haat- en wrokgevoelens. OF  
Het mooie en het goede van jezelf niet (willen) zien.

**Je knieën:** Door de knieën gaan voor de druk die je jezelf oplegt. OF  
De druk, de eisen en de stress die je jezelf aandoet, niet (meer) aankunnen. OF  
Angst hebben voor de dood. OF  
Hard en moeilijk zijn voor jezelf. OF  
Vastzitten. OF  
Niet in staat zijn om jezelf liefde te geven. OF  
Verbinding met de ouders. Hoe was de relatie met je ouders?





# Work in (e)motion

## Gewrichten

### Wat willen je gewrichten je vertellen?

**Je heupen:** hebben te maken met je levenspad. Misschien is het tijd dat je je doel hier op aarde gaat vinden en je pad bewandelen.

**Je ellebogen:** Jezelf niet goed genoeg vinden. OF  
Steeds maar weer op zoek zijn naar dingen die niet goed genoeg zijn bij jezelf. OF  
Niet kunnen loslaten. OF  
Jezelf steeds benadelen. OF  
Vreugde missen in je leven. OF  
Liefdegevoelens ontkennen.

**Je polsen:** Je met alles en iedereen (willen) bemoeien. OF  
Jezelf en je gevoelens verwaarlozen. OF  
Passief zijn omwille van angst. OF  
Jezelf proberen staande te houden. OF  
Niet bij jezelf, bij je gevoel kunnen blijven. OF  
Je eigen realiteit niet onder ogen durven of kunnen zien.

Een ziekte wil vaak ook iets zeggen, maar dit is te uitgebreid om hier allemaal te bespreken. Ik denk dat je met bovenstaande al heel wat informatie hebt gekregen.

**[Reserveer hier een afspraak](#)**



# Work in (e)motion

## Emoties helen

### Angst (van angst naar vertrouwen)

#### Waar zet angst zit vast?

Angst kan zich vastzetten op jouw onderrug, je knieën vooraan of achteraan, ook je schouderkoppen of je kleine tenen. De kleine teen heeft als bijnaam ook de angststeen! Zijn bovenstaande plaatsen, plaatsen waar je pijn hebt?

Angst kan zich ook op vele plaatsen (chakra's) vastzetten.

Basischakra: voel je je niet veilig, heb je financiële angst, angst voor tekort?

Navelchakra: mishandelde je moeder je, heb je steeds in angst geleefd met jouw moeder of heb je incest meegemaakt of ben je verkracht geweest? Heeft jouw moeder/vader steeds angst gehad, was ze/hij overbezorgd en heeft ze/hij dit geprojecteerd op jou als kind?

Zonnevlecht: angst om je kind, om jezelf of een dierbare (= zorgen maken)

Hartchakra: heb je een groot verlies geleden en zet zich dit nu verder naar de personen die je graag ziet, angst om deze te verliezen?

Keelchakra: heb je angst om te spreken, durf je niet opkomen voor jezelf, durf je je niet uiten, durf je je gedacht niet te zeggen?





# Work in (e)motion

## Emoties helen

### Angst (van angst naar vertrouwen)

#### Wat kan je doen?

*Affirmatie elke dag opzeggen:*

"Ik heb vertrouwen in alles dat het leven mij aanbied. Ik ga met volledig vertrouwen mijn leven verder tegemoet. Elk obstakel dat ik tegenkom, kan ik gemakkelijk overwinnen waardoor mijn zelfvertrouwen groeit en ik nog meer in mijn kracht sta."

*Mantra beluisteren en mee zingen:*

#### Beluister de mantra

Je kan de angst ook doorvoelen En stel jezelf dan de vraag: "wat is het ergste dat mij kan overkomen?" Vaak geeft dit al een goei inzicht en kan dit jou helpen om beter met de angst om te gaan of zelfs los te laten.

JLukt dit jou niet of heb je te veel pijn, dan ontvang ik jou graag in mijn praktijk!

**Reserveer een afspraak**





# Work in (e)motion

## Emoties helen

### Boosheid/woede loslaten

#### Waar zet boosheid/woede zich vast?

Deze emotie zet zich vaak op de rechtse schouder vast.

Boosheid en woede slaan zich op in jouw lever en gal. Denk maar eens aan de volgende gezegdes: je gal spuwen, of wat ligt er op je lever? Heb je veel pijn aan je maag, of reflux, of regelmatig een maagontsteking,... Allemaal signalen van jouw lever en gal.

Deze emoties ontregelen ook jouw zonnevlecht chakra (ter hoogte van jouw maag).

Veel mensen vinden van zichzelf dat ze geen boosaardig persoon zijn, maar hier gaat het eigenlijk niet om. Vaak spreken we hier van de spreekwoordelijke druppel waardoor je ontploft. Dit is een duidelijk teken dat er boosheid in je lichaam zit opgeslagen.





# Work in (e)motion

## Emoties helen

### Boosheid/woede loslaten

#### Wat kan je doen?

*Affirmatie elke dag opzeggen:*

"Ik ben tevreden, ik ben blij, alles is goed. Ik ben kalm en alles is rust en in vrede. Het leven is mooi!"

*Mantra beluisteren en mee zingen:*

#### Beluister de mantra

Extra tip: om boosheid of woede uit je lichaam te krijgen raad ik je ook aan om mijn podcast te beluisteren rond boosheid en woede loslaten

## Reserveer afspraak





# Work in (e)motion

## Emoties helen

### Depressie

#### Waar zet een depressie zich vast?

Deze emotie zet zich vaak vast op je linkse schouder. Veel pijn aan je schouders?

Depressie slaat zich op op jouw maag. Denk ook maar eens aan het gezegde: wat ligt er op jouw maag?

Dit is dan weer verbonden met jouw zonnevlecht chakra (ter hoogte van jouw maag).





# Work in (e)motion

## Emoties helen

### Depressie

#### Wat kan je doen?

*Affirmatie elke dag opzeggen:*

"Ik focus mij op positiviteit, ik kies voor positieve gedachten en omarm het leven ten volle. Ik sta in mijn kracht!"

*Mantra beluisteren en mee zingen:*

#### Beluister de mantra





# Work in (e)motion

## Emoties helen

### Frustratie/irritatie loslaten

#### Waar zetten deze emoties zich vast?

Deze emoties zetten zich vaak vast op jouw linkerschouder, maar dan aan de onderkant van jouw schouderblad.

Frustratie slaat zich op in jouw pancreas en is dus zo verbonden met jouw pancreasmeridiaan.

Het chakra dat hiermee verbonden is, is ook jouw zonnevlecht chakra.







# Work in (e)motion

## Emoties helen

### Frustratie/irritatie loslaten

#### Wat kan je doen?

*Affirmatie elke dag opzeggen*

"Ik laat los, alles is goed, ik focus mij op het positieve in mijn leven, voel enkel nog vrede en laat alle frustraties los."

*Mantra beluisteren en mee zingen:*

#### Beluister de mantra

## Maak afspraak





# Work in (e)motion

## Emoties helen

### Liefde voor jezelf

#### Waar zet dit zich vast op jouw lichaam?

Deze kan je ook weer terug vinden op je linkse schouder en wel bepaald aan de bovenkant van je schouderblad. Hoe is het met je schouders gesteld??

Als chakra kijken we hier naar het hartchakra.

Je bent heel hard en in de eerste plaats voor jezelf. Vaak heb je ook snel je oordeel klaar over iemand. Je ziet eerst het slechte in de mensen vooraleer je het goede ziet. Als iemand jou oprecht graag heeft, ga jij toch steeds twijfelen, of dit wel echt is en of ze achter je rug toch niet slecht over je denken. Je wilt ook voor iedereen goed doen, omdat je wilt dat ze je graag zien of dat ze jou nodig hebben. Hierdoor ga jij soms over je grenzen en vind je het moeilijk om neen te zeggen.





# Work in (e)motion

## Emoties helen

### Liefde voor jezelf

#### Wat kan je doen?

*Affirmatie elke dag opzeggen:* Deze oefening doe je voor de spiegel, gewoon in je ogen kijken is voldoende! En je zegt:

"Ik ben liefde, ik voel liefde, ik ben mooi. Ik ben een mooie ziel vol van liefde voor iedereen en in de eerste plaats voor mezelf. Ik zie MIJ graag zoals ik ben!"

*Mantra beluisteren en mee zingen:*

#### Beluister de mantra

## Maak afspraak





# Work in (e)motion

## Emoties helen

### Verdriet

#### Waar zet dit zich vast op jouw lichaam?

Verdriet zet zich vast op je longen. Heb je soms of vaak het gevoel dat er een steen op je borstkas ligt, of vaak last van bronchitis of iets aan je luchtwegen? Dit kunnen dan ook weer signalen zijn van jouw lichaam. Luister er naar!

Als chakra kijken we hier naar het thymuschakra. Dit chakra ligt tussen het hartchakra en het keelchakra.





# Work in (e)motion

## Emoties helen

### Verdriet

#### Wat kan je doen?

*Affirmatie elke dag opzeggen:*

"Ik geef elke dag toestemming om mij de schoonheid in mijn leven te tonen. Ik laat liefdevol los en gun mezelf de tijd om mijn verdriet te verwerken."

*Mantra beluisteren en mee zingen:*

#### Beluister de mantra

### Maak afspraak





# Work in (e)motion

## Dankwoord

In de eerste plaats wil ik mijn man bedanken. Zonder hem zou ik niet kunnen doen, wat ik doe! Voor zijn geduld, zijn steun en positiviteit!

Annelies Neven van [@annelies at work](#) wil ik ook graag nog bedanken. Zij heeft het mee mogelijk gemaakt om dit e-book te publiceren en vormgeven. Zij was een beetje de persoon achter de schermen, maar ook zoooo belangrijk!

En ook jou, zonder lezer of enthousiasteling, zouden al die uren die ik hierin gestoken heb, nutteloos zijn. Dus 1000x bedankt.

