

## Emotioneel GROEI-plan

10 stappen om vanuit rust je eigen vat van emoties te ledigen:

1. Neem even tijd voor rust of vertraging
2. Geef volledig bestaansrecht aan de emotie die er NU is
3. Erken dat er een reden is waarom je je zo voelt, waardoor het oordeel weg kan vallen
4. Geef ruimte aan de emotie om er te zijn en observeer liefdevol wat je voelt in je lichaam
5. Blijf ondertussen rustig en diep ademen
6. Laat je emoties de vrije loop als ze zich aandienen
7. Luister naar de boodschap die naar boven komt
8. Ga met jezelf overleggen wat je met deze informatie gaat doen en bepaal je doel
9. Weeg af wat je zelf kan doen en waar je eventueel de hulp van anderen nodig hebt
10. Verdeel het doel in kleine stapjes zodat je er stap voor stap werk van kan maken en zet de eerste stap!

