



EMOTIE- REGULERING

Ontdek de wondere wereld van emoties
en hoe je moeilijke emoties
transformeert van kwelgeest naar
bondgenoot.

CHANTALLE KAMYCKI

EMOCALM JOURNEY

INSTRUCTOR



CHANTALLE KAMYCKI

BRAINSPOTTING THERAPEUTE

"Ik dank God dat ik in dit leven ben geleid naar het pad van het reguleren van emoties. Je hoeft niet hard aan jezelf te werken of diep te graven in pijn van vroeger, maar leren in het hier en nu hoe je aanwezig kunt zijn bij jezelf. De beste tools en inzichten die ik tijdens mijn eigen 'reis' als zowel professional als persoon heb opgedaan, zet ik in om mensen zoals jij en ik te ondersteunen om evenwichtig en gelukkig volwassen te zijn."

CONTENTS

PART **1**

WAAROM EMOTIEREGULERING?

Waarom is het belangrijk? Wat is co-regulatie en wat is negatieve coping?

PART **2**

JOUW THEMA('S)

Ont-dek je verborgen script aan de hand van vragen.

PART **3**

WAT JE MOET WETEN OVER TRIGGERS EN EMOTIES

Wat zijn triggers. Alles over de drie verschillende triggerzones en hoe ze te herkennen.

PART **4**

WAT KOMT ER BIJ GEZONDE EMOTIEREGULATIE KIJKEN?

Ontdek de hulpmiddelen die het je makkelijker maken om je emoties te reguleren.

PART **5**

EMOCALM JOURNEY

Emotieregulering is de sleutel naar fijne relaties en een vervullend leven, zonder onnodig drama. De moeite waard om deze skill meester te maken.

WAAROM EMOTIEREGULERING?

Emotieregulering is het vermogen om je emoties te herkennen, begrijpen en effectief te beheren. Het helpt je om je gevoelens op een gezonde en constructieve manier te uiten, te controleren en te kanaliseren, zodat ze niet leiden tot impulsief of destructief gedrag. In het meest ideale geval leer je hoe je emoties reguleert van ouders die zelf goed in staat waren om dit voor zichzelf te doen. Door 'co-regulatie' hielpen ze jou om met deze soms heftige emoties om te gaan.

Hoe emotioneel stabiel een ouder is, hoe beter afgestemd hij is op de emoties van het kind en wat het kind nodig heeft om te leren omgaan met zijn eigen emoties. Door herhaalde veilige interactie met de ouder leert het kind door spiegeling hoe het zichzelf kan kalmeren en hoe het kan omgaan met emoties.

VOOR ALLES EEN EERSTE KEER

Alle emoties werden ooit voor de eerste keer gevoeld, zowel de fijne als pijnlijke emoties. Stel je maar eens voor dat je nog nooit woede, hopeloosheid, haat, machteloosheid, jaloezie of verlatingsangst hebt ervaren...

Hoe heftig dat moet zijn geweest voor om zoiets voor de eerste keer te voelen. Je hebt dan steun van liefdevolle en veilige volwassenen nodig die er op een afgestemde manier voor jou zijn. Dit noemen we 'co-regulatie'.

Misschien kun je het beeld voor je halen van een overstuur kindje dat als het ware het overschot aan emotionele energie 'afvloeit' aan het lijf van een rustige volwassene die het kind rustig en kalmerend toespreekt. Van heftige schokken zal het uiteindelijk overgaan in een zacht snikken.

Als het kind dan ook nog hulp krijgt

met uitleggen wat er nou eigenlijk aan de hand was, zal het een positieve ervaring rijker zijn en steeds beter in staat zijn zelf zijn emoties te reguleren.



COPINGSMECHANISME

Het tegenovergestelde is ook waar; ouders die emotioneel niet stabiel zijn of zelf grote moeite hebben met bepaalde emoties, zullen niet voldoende in staat zijn om hun kind de emotionele veiligheid te bieden die het nodig heeft om op een gezonde manier met zijn emoties om te gaan.

EMOCALM JOURNEY

Dit betekent dat er intern wordt besloten dat bepaalde gevoelens of emoties vermeden moeten worden. Je wilt je namelijk nooit meer zo verloren in die emotie voelen als toen en dus ga je jezelf pantseren. Dit noemen we ook wel een negatief copingsmechanisme.



Enkele voorbeelden hiervan zijn:

- Een kind dat genegeerd of gestraft werd als het boos was, zal zijn eigen boosheid onderdrukken om de relatie met de ouder te behouden.
- Een kind wiens angst als aanstellerij werd afgedaan, zal zich misschien groter voordoen

- dan hij zich voelt om niet meer vernederd te worden.
- Een kind dat zich nooit belangrijk genoeg voelde, zal zijn eigen behoeften onderdrukken.
- Een kind dat het nooit goed kon doen, zal zichzelf gaan bekritisieren.

JOUW THEMA

Je kunt je voorstellen dat de genoemde voorbeelden thema's worden die een belangrijke rol kunnen gaan spelen in iemands leven. Misschien herken je je eigen thema wel?

UITNODIGING:

Gebruik het volgende werkblad om helderheid over je eigen manieren van omgaan met emotie te krijgen. Als je meer ondersteuning wil om helderheid hierin te krijgen, kun je de "Heart Defender-test" doen als je die nog niet gedaan hebt.

EMOCALM JOURNEY

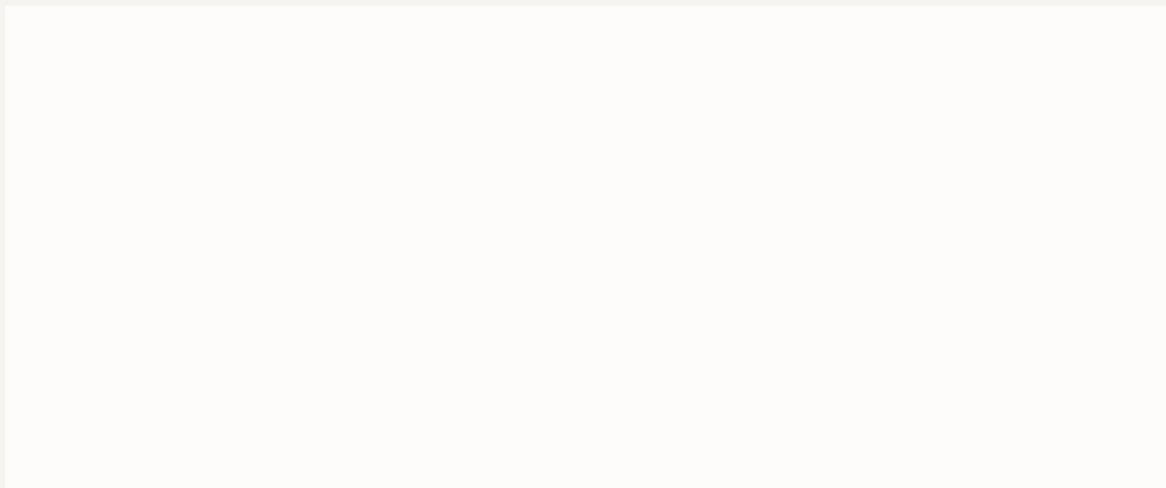
ONT-DEK JE VERBORGEN SCRIPT

DEZE VRAGEN HELPEN JE OM OUDE PATRONEN HELDER TE KRIJGEN.

Welk(e) emotionele thema(s) herken je in je leven?



Waren alle emoties welkom thuis?



EMOCALM JOURNEY

Waren er specifieke 'verboden' emoties?

Hoe ben je je gaan gedragen?

De Heart Defender- test is een uitgebreide persoonlijkheidstest die je hier nog meer inzicht in geeft. Je kunt hem hier doen.

EMOCALM JOURNEY

WAT JE MOET WETEN OVER TRIGGERS EN EMOTIES

Het woord "trigger" wordt vaak gebruikt wanneer iets een sterke emotionele reactie of herinnering bij iemand oproept, meestal als gevolg van een eerder trauma, stressvolle ervaring of onverwerkte emoties. Deze reacties kunnen variëren van intense angst, verdriet en boosheid tot zelfs fysieke reacties zoals hartkloppingen of paniekaanvallen.

Triggers raken meestal iets in ons dat we nog niet hebben verwerkt. Er zit dan nog een 'lading' op een bepaald thema, en hoe meer bewustzijn je daarover hebt, hoe sneller je de pijnlijke emoties kunt neutraliseren.

Meestal voelen we ons ineens geraakt, zonder door te hebben dat er een oude onverwerkte pijn is geraakt. We focussen ons dan meestal op de persoon of situatie die de trigger heeft veroorzaakt en willen daar een oplossing voor vinden. Een ander uiterste is dat we oneindig in ons verleden blijven graven om al onze kinderpijnen te helen in een poging om van onze triggers af te komen.

Leren hoe je je emoties reguleert is de derde en beste optie om met triggers om te leren gaan.

DE DRIE EMOTIONELE RESPONS NIVEAUS

Er bestaan verschillende niveaus of stadia van emotionele reacties en zelfregulatie, waarbij elk niveau een ander niveau van bewustzijn en controle impliceert. Deze drie zones heten de 'veiligheidszone' (groen), de 'triggerzone' (geel) en de 'reactiezone' (rood).

1. Hoog Bewustzijn en Controle (Veiligheidszone):

In deze zone is het zenuwstelsel in de relax-modus. Hier ben je cool en kalm. Het "vlucht-of-vecht" systeem is onder controle, en je voelt je rustig genoeg om je emoties te herkennen en te beheren.

Dit betekent dat het sympathische zenuwstelsel (verantwoordelijk voor de "vecht-of-vlucht" reactie) onder controle is, en het parasympathische zenuwstelsel (verantwoordelijk voor ontspanning en herstel) domineert. Dit geeft de mogelijkheid om emoties bewust te herkennen en te reguleren.

2. Matig Bewustzijn en Controle (Triggerzone):

In deze zone nader je stressvol terrein. Iets triggert je, en je begint die nerveuze spanning te voelen. Het "vlucht-of-vecht" systeem wordt actiever. Je kunt nog steeds proberen je emoties te begrijpen en te beheersen, maar soms is het als het temmen van een kat - niet zo makkelijk. Er is dus nog steeds enige mate van controle aanwezig, wat betekent dat er de mogelijkheid is om emoties te herkennen en te proberen ze te reguleren, zij het met wat meer moeite.

EMOCALM JOURNEY

3. Laag Bewustzijn en Controle (Reactiezone):

In de reactiezone kan het zenuwstelsel volledig worden overgenomen door intense emoties. Je kunt letterlijk niet meer helder denken of de situatie helder zien, omdat je hersengolven overuren maken. Alsof er een orkest in rap tempo en uit de maat speelt.

In deze zone staat je zenuwstelsel op scherp, en je kan impulsief reageren zonder veel bewuste keuze. Het sympathische zenuwstelsel kan in volle kracht actief zijn, wat resulteert in een 'vecht-of vlucht- of bevries-' reactie. Dit betekent dat er weinig of zelfs geen bewuste controle is over emoties en gedrag.

Het snappen van hoe onze emoties en ons zenuwstelsel samenwerken, kan ons helpen begrijpen waarom we, en ook anderen, soms emotioneel reageren zoals we doen. Het idee is om te weten hoe ons zenuwstelsel werkt en trucjes te leren om het te 'kalmeren'. Hierdoor kunnen we onze emotionele reacties beter in de hand houden en ze sturen naar een meer beheerste en gezondere staat.



“Self-regulating your emotions is beneficial to your present and future self and relationships.”

~Chantalle Kamycki

EMOCALM JOURNEY

Het is goed om te beseffen dat triggers behoorlijk persoonlijk zijn, afhankelijk van ieders eigen ervaringen. Als je je bewust wordt van dingen die jou of anderen flink van streek maken, kan dat helpen. Het stelt je in staat om manieren te vinden om met die emotionele reacties om te gaan, en die te verminderen. Als triggers dusdanig sterk zijn dat ze je leven regelmatig ontregelen, dan is het verstandig om hulp te zoeken bij een professionele therapeut die je helpt om onderliggend trauma te helen.



HERKENBARE VOORBEELDEN

Hier zijn enkele voorbeelden van de drie emotionele responsniveaus op het werk, in het gezin en in je relatie. Je leest hoe verschillende triggers en gemoedstoestanden leiden tot verschillende reactiezones.



Voorbeeld op het werk.

1. Hoog Bewustzijn en Controle (Veiligheidszone): Stel je voor dat je een presentatie moet geven voor een groep mensen. Je voelt een lichte nervositeit, maar je hebt geleerd hoe je met deze spanning kunt omgaan. Je ademt diep, ontspant je spieren en herinnert jezelf eraan dat je goed voorbereid bent. Je kunt je zenuwen beheersen en de presentatie met zelfvertrouwen geven.

2. Matig Bewustzijn en Controle (Triggerzone): Nu stel je je voor dat je in een verhitte discussie bent met een collega. De argumenten worden steeds intenser en je begint geïrriteerd te raken. Je voelt dat je hartslag versnelt en je wordt defensief. Je realiseert je echter dat je in een opgewonden toestand bent en besluit een stap terug te doen voordat de situatie escaleert. Je hebt nog steeds enige controle over je reactie, maar het kost moeite.

3. Laag Bewustzijn en Controle (Reactiezone): Ten slotte, stel je voor dat je in een verkeersopstopping zit en je bent al te laat voor een belangrijke sollicitatieafspraak. Je raakt gefrustreerd, begint hardop te mopperen en te toeteren, en je voelt je overweldigd door woede en stress. Je bent volledig in beslag genomen door je emoties en reageert op een impulsieve manier zonder veel bewustzijn of controle over je reactie.

Voorbeelden van gezinssituaties

1. Hoog Bewustzijn en Controle (Veiligheidszone): Stel je voor dat een gezin samen aan tafel zit voor het avondeten. Een van de kinderen begint te huilen omdat ze gefrustreerd zijn over hun huiswerk. De ouder merkt dit meteen op, stelt vragen om te begrijpen wat er aan de hand is, biedt troost en helpt het kind om te gaan met de frustratie. Hier is er een hoog niveau van bewustzijn en controle over de emotionele reactie, wat leidt tot een kalme en ondersteunende gezinssfeer.

2. Matig Bewustzijn en Controle (Triggerzone): In een andere gezinssituatie begint een ouder op een drukke ochtend te schreeuwen omdat de kinderen te langzaam klaar zijn om naar school te gaan. De kinderen worden bang en gestrest door de luide reactie van de ouder. De ouder realiseert zich later dat ze te veel onder druk stonden en verontschuldigt zich bij de kinderen. Hier was er enige bewustzijn van de emotionele reactie, maar het leidde tot een negatieve uitbarsting voordat er controle werd uitgeoefend.

3. Laag Bewustzijn en Controle (Reactiezone): In een derde gezinssituatie worden broers en zussen steeds competitiever en beginnen ze te schreeuwen en te vechten over een videospel. De ouder wordt boos en begint te schreeuwen tegen de kinderen om te stoppen met ruziën. De hele situatie escaleert tot een chaos van geschreeuw en tranen voordat iedereen zich realiseert dat de emoties volledig uit de hand zijn gelopen. Hier was er weinig bewustzijn of controle over de emotionele reacties, wat resulteerde in een chaotische gezinssituatie.

Voorbeelden van partner met verlatingsangst

1. Hoog Bewustzijn en Controle (Veiligheidszone): Stel je voor dat een partner met verlatingsangst merkt dat ze zich ongemakkelijk voelen als hun partner wat tijd alleen wil doorbrengen. Ze herkennen dit gevoel van angst en onzekerheid, maar ze hebben geleerd om er op een gezonde manier mee om te gaan. Ze communiceren openlijk met hun partner over hun gevoelens en hebben strategieën ontwikkeld om zichzelf te kalmeren wanneer deze gevoelens naar boven komen. Ze kunnen hun partner ruimte geven zonder in paniek te raken.

2. Matig Bewustzijn en Controle (Triggerzone): In een andere situatie merkt een partner met verlatingsangst dat hun partner van plan is om een weekendje weg te gaan zonder hen. Ze beginnen zich angstig en onzeker te voelen, en dit leidt tot enige spanning in de relatie. Ze hebben moeite om hun emoties onder controle te houden en reageren misschien met bezorgdheid of zelfs jaloezie. Ze realiseren zich echter later dat hun reactie overdreven was en proberen het goed te maken.

3. Laag Bewustzijn en Controle (Reactiezone): In een derde situatie ontdekt een partner met verlatingsangst per ongeluk dat hun partner plannen heeft gemaakt om een avond met vrienden door te brengen zonder het hen te vertellen. Ze worden overweldigd door gevoelens van verlatingsangst en reageren onmiddellijk met boosheid en beschuldigingen. Ze voelen zich volledig overgenomen door hun emoties en kunnen niet helder denken. De situatie escaleert tot een ruzie voordat ze kunnen kalmeren en communiceren.

EMOCALM JOURNEY

Deze voorbeelden tonen aan hoe verschillende niveaus van emotioneel bewustzijn en controle van invloed kunnen zijn op de manier waarop iemand reageert binnen verschillende situaties. Het verschil tussen deze drie bewustzijnstoestanden en controle heeft veel te maken met hoe ons lichaam werkt. Ons lichaam heeft een soort automatische piloot genaamd het autonome zenuwstelsel. Dit systeem regelt dingen zoals onze hartslag en ademhaling, maar ook hoe we reageren als we gestrest zijn of sterke emoties hebben.



Deze relatie tussen hoe bewust we zijn van onze emoties en wat ons lichaam doet, kan verklaren waarom mensen op verschillende manieren reageren op emotionele situaties. Het idee is om bewuster te worden van hoe je je voelt en hoe je lichaam reageert, zodat je kunt leren je emoties beter te beheren en meer controle te krijgen over hoe je reageert. Dit kan helpen om gezondere relaties te hebben en je beter te voelen in het algemeen.

TRIGGERTEST

		YES	NO
1	Voel ik me comfortabel in mijn lijf? Zo ja; top, je zit waarschijnlijk in de groene zone.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Is mijn hartslag normaal vergeleken bij de activiteit die ik gedaan heb? (Hardlopen geeft bijv. hogere hartslag dan ontspannen boek lezen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Is mijn ademhaling sneller of juist ingehouden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Is er iets gebeurd dat ik direct kan linken aan mijn veranderde hartslag, ademhaling of gevoelens van onrust?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Kan ik nog rustig nadenken over wat me geraakt heeft zonder dat de onrust erger wordt? Zo ja; waarschijnlijk zit je in triggerfase geel. Gebruik de emotie-tracksheet en de "Self-spotting" techniek om je zenuwstelsel te kalmeren en te ontdekken wat er op dieper niveau aan de hand is.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Ben ik obsessief in rondjes aan het denken over wat er gebeurd is terwijl ik negatief geactiveerd ben? Zo ja; het lijkt erop dat triggerfase rood actief is. Stop bewust met denken aan de situatie en richt je aandacht actief op de "Self- Havening" techniek om je amygdala het signaal te geven dat je veilig bent. Neem daarna de tijd om te voelen wat je in het hier en nu nodig hebt en probeer dat te faciliteren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

EMOTIEREGULERING, HOE NU VERDER?

Allereerst wil ik je loven om het feit dat je ervoor kiest om te leren hoe je je eigen emoties beter kunt reguleren. Het betekent namelijk dat je bereid bent om zelf verantwoordelijkheid te nemen voor wat je voelt en hoe je reageert. En als je, zoals velen, dit niet of te weinig geleerd hebt toen je klein was, dan is het extra bewonderenswaardig dat je bereid bent dit alsnog te leren. Het vraagt van je om met mildheid, geduld en met compassie aanwezig te zijn als je lichaam door pijnlijke sensaties van oude triggers beweegt. Deze training biedt geen snelle fix, maar houvast terwijl je nieuwe stappen zet om anders te reageren wanneer je omgeving je pijnlijk raakt. We gaan in dit gedeelte kijken wat je praktisch kunt doen om emotionele regulatie te verbeteren in relatie tot de drie emotionele reactiezones en het zenuwstelsel.

EMOCALM JOURNEY

PRAKTISCHE HANDVATTEN

Het is belangrijk op te merken dat emotionele regulatie een vaardigheid is die tijd en oefening vereist. Het is normaal om soms in de trigger- of reactiezone te belanden, maar met oefening en bewustwording kun je leren om deze momenten te herkennen en effectievere manieren te vinden om te reageren.

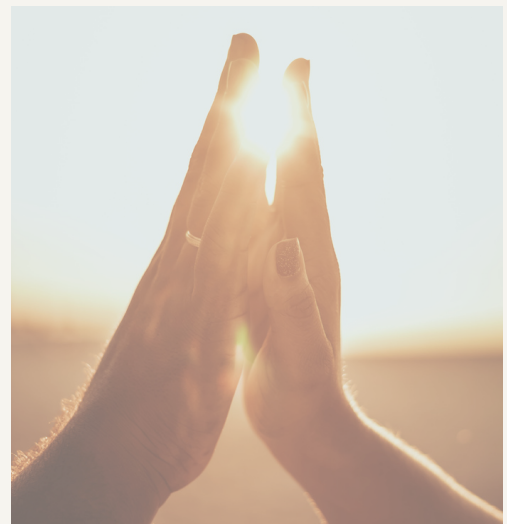
Het doel is overigens niet om altijd in de veiligheidszone te zijn, maar om de flexibiliteit te hebben om tussen de zones te bewegen op basis van de situatie en je emotionele behoeften. Het gaat erom dat we leren surfen in de emotionele golven van ons leven.

Bewustwording:

Zoals met alles is bewustwording de eerste stap naar verandering. Het begint met bewustwording van je eigen bewustzijnstoestand. Probeer regelmatig in te checken bij jezelf en te herkennen in welke van de drie zones je je bevindt: veiligheidszone (hoog bewustzijn en controle), triggerzone (matig bewustzijn en controle) of reactiezone (laag bewustzijn en controle).

Hiervoor is een aparte test en het emotie-tracksheet bijgevoegd.

Deze gaan je helpen om meer bewustwording te creëren over je eigen reactiepatronen zodat je makkelijker gaat herkennen en kunt bijsturen. Het mooie is dat naarmate je beter in staat bent je eigen emoties te reguleren, dat je ook meer begrip en inzicht krijgt in de emotionele responszone waarin de ander zich bevindt. Dit brengt meer compassie en uiteindelijk vrede in al je relaties.



EMOCALM JOURNEY

Focusing:

Dit is een hele mooie manier die je kan helpen om sneller bewust te worden van de triggerzone en het verschuiven naar de veiligheidszone. Focusing is gericht op het verkennen en begrijpen van de subtiele signalen en gevoelens in ons lichaam, vooral die welke verband houden met onbewuste emoties of onopgeloste kwesties. In het filmpje waarin ik emotieregulering en emotie-tracking uitleg, komt focusing uitgebreid aan bod.

Stressmanagement:

Leer welke stressmanagementtechnieken het meest effectief zijn voor de staat waarin je je bevindt. Naast voldoende lichaamsbeweging, voldoende slaap en gezonde voeding, zijn regelmatige ontspanningsoefeningen voor je zenuwstelsel een must. Een teveel aan spanning in je zenuwstelsel kan de triggerzone activeren, dus het verminderen van stress kan je helpen in een meer kalme staat te blijven. In het filmpje 'self-spotting' en 'trigger reset' leg ik uit hoe je je zenuwstelsel in Alle oefeningen in de Neuro Calm Toolkit zijn er op gericht om stress uit je zenuwstelsel te releasen.

Gedachten herkennen en veranderen:

Werk aan het veranderen van negatieve gedachtenpatronen en overtuigingen die de triggerzone kunnen activeren. Door gebruik te maken van het werkboek 'Emotie-tracksheet' ga je je onbewuste overtuigingen en gedachten helder krijgen. Je gaat sneller beseffen wat er werkelijk geraakt wordt en hebt dan makkelijker toegang tot bemoedigende en/ of geruststellende gedachten.

Communicatievaardigheden

Naast het leren van specifieke vaardigheden om met intense emoties om te gaan, zoals het identificeren van je emoties, het benoemen van wat je voelt, en strategieën om jezelf te kalmeren, zoals positieve zelfspraak, is het ook belangrijk om te leren hoe je je emoties uit. Als je in de trigger- of reactiezone is zal het je gevoel van veiligheid sneller herstellen als je in staat bent jezelf uit te drukken op een manier waarop de ander je kan horen.

Co-regulatie/Verbinding

Als je zelf emotioneel ontregeld bent is het fijn om bij iemand in de buurt te zijn, die in een gereguleerde staat is. Fysiek contact maken door middel van vasthouden van handen, hand op schouder of knuffel, maakt dat het eigen zenuwstelsel kan ontladen. Soms is dat teveel en kan enkel de aanwezigheid van de rustige ander al wonderen verrichten.



Individuele professionele hulp:

Soms zit trauma te diep om in je eentje te reguleren. Je bent van harte welkom live in mijn praktijk of online in het comfort van je eigen space om dieper trauma te ontladen. [Voor een afspraak klik je hier](#)



EMOCALM JOURNEY

DOE MEE EN START JE REIS NAAR EMOTIONELE VRIJHEID EN RUST

"De EmoCalm Journey leidt je naar inzicht, kennis en vaardigheden om op een effectieve manier met uitdagende emoties om te gaan en jezelf ervan te bevrijden."

IK DOE MEE

GEBED

"Lieve God,
Dank U voor de technologie waarmee U zoveel mensen bij
elkaar brengt en het mogelijk maakt om waardevolle
kennis te delen.

Ik dank U voor het feit dat U iedere keer weer de juiste
mensen bij elkaar brengt die elkaar mogen ondersteunen.

God, ik vraag U om iedereen die dit ebook onder ogen
komt te zegenen met inzichten en vrede.

Het is mijn wens dat op een dag niemand meer trainingen
als deze nodig heeft, omdat we ons herinneren hoe we er
voor elkaar en onszelf kunnen zijn met U in ons midden.

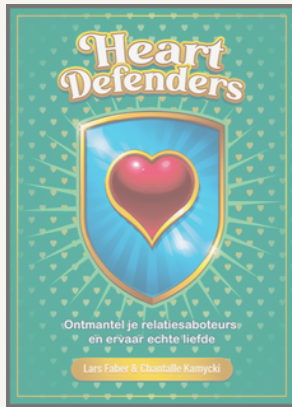
Tot die tijd stel ik me graag ten dienste van degenen die
willen leren hoe ze niet langer overgenomen worden door
emoties die als kwelgeesten kunnen voelen.

Lieve God, ik dank U. Amen."

CHANTALLEKAMYCKI.COM

EMOCALM JOURNEY

BRONNEN



HEART DEFENDERS

In dit boek ontdek je welke copingmechanismen jij bent gaan inzetten als kind. De gratis test vind je op mijn website.

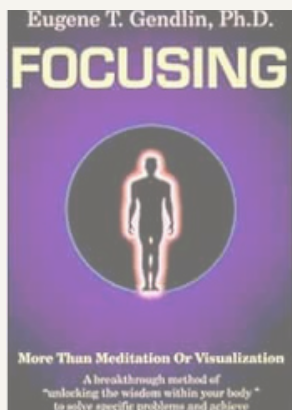
[DOE DE TEST](#)



BRAINSPOTTING

Brainspotting komt voort uit EMDR en is een fantastische methode om trauma te helen, zonder dat je zelfs hoeft te weten waar het vandaan komt. In deze Youtube-video leg ik je uit hoe het werkt.

[BEKIJK VIDEO](#)



FOCUSING

Focusing is een techniek die je helpt om oordeelloos bij de sensaties in je lichaam te blijven. Meer informatie kun je vinden bij de International Foundation voor Focusing

[MEER INFO](#)