



ONTDEK JE TRIGGERS

EMOTIVATORS.NL
E-BOOK

Triggers, wat zijn dat eigenlijk?

Wat tof dat je dit e-boek over Triggers hebt gedownload. Dat betekent dat je een stap hebt gezet in jezelf beter leren kennen. In begrijpen waarom je de dingen doet zoals je ze doet. Het ontdekken van je triggers en wat die met je doen, is een eerste stap naar helemaal jezelf worden. Naar leven zonder belemmerende overtuigingen en dus echt kunnen kiezen voor wat jij belangrijk vindt. Want 'ik ben nou eenmaal zo' is helemaal niet waar! Je kan zijn wie je echt wilt zijn, wedden?

Maar wat zijn die triggers nou eigenlijk? **Triggers zijn dagelijkse gebeurtenissen die jouw gedrag beïnvloeden en waardoor je anders reageert op een situatie dan je zou willen.** Het kan een (combinatie van) geur zijn, een opmerking, een gedachte, een smaak, een geluid, een aanraking, iets wat je ziet of een emotionele toestand. Het beïnvloedt je gedrag omdat het een onverwerkte ervaring uit het verleden 'triggert'. Het zijn vaak kleine gebeurtenissen die na verloop van tijd een steeds grotere impact kunnen hebben op jouw gedrag.

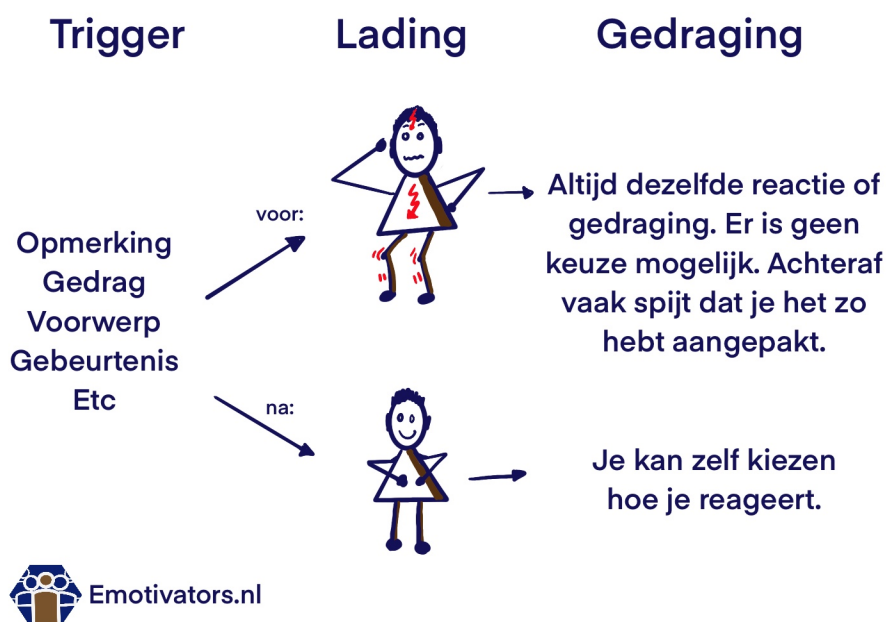
VOORBEELD LOBKE

Lobke had een mooie wandeling gemaakt in de duinen. Aangekomen bij het strand liep haar zus de trap af naar beneden. Lobke liep er achteraan en bij de laatste treden was er geen reling meer. Ze verloor haar evenwicht, viel en brak twee vingers. Hierna werd ze angstig voor trappen en hellingen in de natuur. De angst werd steeds erger, alleen de gedachte aan een wandeling in onbekend gebied triggerde nare herinneringen en veroorzaakte trillingen door haar hele lijf. Ze durfde niet meer op haar lijf te vertrouwen en kwam steeds minder buiten. Als ze ergens naartoe moest, onderzocht ze de hele route op mogelijke trappen of hellingen. Lobke's hoofd stond nooit stil. Ze had alleen nog rust als ze thuis was en kwam de deur bijna niet meer uit. Ze verzuimde steeds meer op haar werk door de stress die deze angst met zich mee bracht.

Bovenstaand voorbeeld maakt duidelijk dat een relatief kleine gebeurtenis, die iedereen kan overkomen, op Lobke's leven een grote impact heeft gehad. Buitenproportioneel groot. De voor

velen dagelijkse gebeurtenis om naar buiten te gaan, op pad te gaan en een wandeling te maken, was een trigger die Lobke probeerde te vermijden. De trigger raakte haar trauma, telkens weer.

Onderstaand plaatje laat zien wat er gebeurt:



In het voorbeeld van Lobke is alleen al de gedachte aan een trap of een helling (trigger) genoeg om de trillingen door haar hele lijf te voelen (lading). Ze kan dan niet anders dan besluiten niet te gaan, om thuis te blijven en weer kalm te worden.

Onverwerkte emoties beperken je

Toen Lobke startte met de 9 stappen van FUNdaMENTAL kwam ze het huis amper meer uit en ben ik voor de intake en de eerste sessie bij haar thuis geweest. Ze had al lange tijd ondersteuning van een Psycholoog maar zag zichzelf toch achteruit gaan. Na de intake en de eerste probleemgerichte sessie bij Emotivators begon ze al voorzichtig fietstochtjes in haar wijk te ondernemen. Na de tweede probleemgerichte sessie fietste ze al langere afstanden. Ze was het onderste deel van de tekening geworden. Iemand die niet meer te triggeren is op trappen en hellingen. Ongekende progressie die daarna alleen maar doorzette!

Als jij wilt **leven zonder beperkingen** zodat je kan doen waar je echt voor in de wieg gelegd bent, dan heb je waarschijnlijk onverwerkte emoties of trauma's te verwerken. Anders zullen de triggers uit het dagelijks leven je telkens weer **uit balans** brengen en je mogelijkheden inperken. En dat is zonde. Je hebt zoveel te bieden, zoveel te brengen en zoveel te ontvangen.

Hieronder het voorbeeld van Joris. Telkens als de ogen op hem gericht waren werd hij getriggerd. Iets wat zijn dagelijkse werkzaamheden als CFO behoorlijk in de weg zat.

VOORBEELD JORIS

Joris werkt zijn hele leven het liefst buiten de spotlights. Hij is het liefst 'tweede man'. Dat ging lang goed, maar nu hij CFO is moet hij toch regelmatig het podium op. Tijdens vergaderingen zijn de ogen op hem gericht als het om financiële kwesties gaat. Hij wordt dan ongemakkelijk en het wordt heel onrustig in zijn hoofd. Hij is bang om het verkeerd te doen. Bang dat de presentatie anders gaat dan wat hij had voorbereid. De drukte in zijn hoofd neemt toe waardoor hem de verhaallijn ontglipt. Hij kan dit zelf niet stoppen en wil dit niet meer. Na een reorganisatie kiest hij ervoor om als adviseur aan de slag te gaan om de spotlights te vermijden.

Ik weet niet waarom ik getriggerd word

Joris kon niet aangeven waarom hij buiten de spotlights wilde blijven. **Hij kende de onverwerkte emotie niet.** Omdat hij duidelijk kon omschrijven wat er gebeurde tijdens zo'n spotlight moment (onrust en drukte in zijn hoofd) kon hij dit toch verwerken met de FUNdaMENTAL methode. Dit kan namelijk **zonder herbeleving van het trauma of de onverwerkte emotie.** Dat maakt deze methode zoveel leuker en ongelooflijk effectief. Joris schreef er enkele weken na de tweede sessie het volgende over:

Ik merkte vanaf de eerste dag na de sessie al iets van verandering. Daar waar ik normaal gesproken de schaduw opzoek of niet in de spotlight wil staan, ervaar ik nu rust om de spotlight juist wel op te zoeken. Deze week in het nieuwe MT stelde ik mij uitgebreid voor en voelde mij vanaf de eerste seconde op mijn gemak. Ik werd niet zenuwachtig als iedereen naar mij keek, dat was écht anders dan anders. Het mag nu meer over mij gaan, dat is gewoon goed nu. Dit is echt positief anders dan voorheen.

Iedereen herkent wel dat je anders reageert dan je zou willen. Dat jij je afvraagt waarom je zo boos werd, bang of juist zo verdrietig. Dat je reactie soms buitenproportioneel is of dat je juist telkens in je schulp kruipt. De triggers lokken nog steeds gedrag uit dat je niet verder helpt. Het goede nieuws is: dat kan anders!

Vind je eigen triggers

Veel mensen ervaren **boosheid, angst of verdriet** als ze getriggerd worden. **Deze 3 emoties zijn de primaire emoties** waar we het meest mee werken bij FUNdaMENTAL. Je kan dagelijks terugkijken en nalopen waar je getriggerd werd. Waar werd bij jou een reactie uitgelokt waar je niet trots op bent? Waar je niet in je kracht stond en wat wellicht zelfs een energievreter voor je was.

Tijd om zelf aan de slag te gaan. Allereerst wat voorbeelden hoe **Boosheid** zich kan uiten.

VOORBEELDEN UITINGSVORMEN BIJ BOOSHEID

- Verbittering
 - Vloeken en schelden
 - Beledigen
 - Mokken
 - Vernederen
 - Driftbuien
 - Fysieke agressie
 - Chagrijnig zijn
 - Veroordelingen
 - Oordelen
 - Ontevredenheid
 - Onverschilligheid
 - Nalaten
 - Diskwalificeren
-

Ga maar eens voor jezelf na. Zat ik vandaag de mokken? Had ik een driftbui? Was ik opeens heel chagrijnig of ontevreden? Schrijf op welke trigger ervoor zorgde dat je niet reageerde zoals je wilde. Een trigger die boosheid bij je opriep was:

De emotie **Angst** is voor veel mensen moeilijker te herkennen. Zolang er geen sprake is van paniek, is angst vaak onbewust aanwezig. Deze emotie laat van zich horen als je **vaak in je hoofd zit, een muurtje om je heen hebt gebouwd** of als je onderstaande voorbeelden van angst herkent.

VOORBEELDEN UITINGSVORMEN VAN ANGST

- Twijfelen
 - Besluiteloosheid
 - Paniek
 - Vrees
 - Nervositeit
 - Terugtrekkend gedrag
 - Achterdocht
 - Wantrouwen
 - Onzekerheid
 - Schichtigheid
 - Schrik
 - Dwangmatigheid
 - Dissociatie
-

Had je deze week last van besluiteloosheid? Was je buitenproportioneel nerveus? Merkte je dat je achterdochtig werd, terwijl de ander het aardig bedoelde? Schrijf hieronder op welke trigger ervoor zorgde dat je niet kon reageren zoals je wilde. Eentje die een gevoel van angst bij je opriep:

En natuurlijk twijfelt iedereen wel eens een keer, of trekt zich een keer terug. Maar als je een patroon herkent of als je liever anders had gereageerd, is dit het onderzoeken waard. De laatste primaire emotie is **verdriet en/of een gevoel van kwetsbaarheid**.

VOORBEELDEN UITINGSVORMEN VAN VERDRIET

- Afhankelijkheid
 - Onverwerkte rouw
 - Eenzaamheid
 - Kwetsbaarheid
 - Verdriet
-

Als een primaire emotie gecombineerd wordt met een andere, spreken we van **samengestelde emoties**. Enkele voorbeelden:

VOORBEELDEN VAN SAMENGESTELDE EMOTIES

- | | |
|--------------------------|------------------------|
| • Eenzaamheid (A + V) | • Schuld (B + V) |
| • Haat (B + V) | • Walging (B + V) |
| • Machteloosheid (A + V) | • Wanhoop (A + V) |
| • Nijd (B + V) | • Wrok (B + V) |
| • Onzekerheid (A + V) | • Jaloerie (B + V + A) |
| • Radeloosheid (A + V) | • Weerzin (B + V + A) |
| • Schaamte (A + V) | |
-

Had je deze week last van eenzaamheid? Voelde jij je machteloos? Merkte je dat je achterdochtig werd, terwijl de ander het aardig bedoelde?

Ik ken mijn triggers, wat nu?

Je hebt met deze voorbeelden waarschijnlijk al wat triggers gevonden. Kan je er prima mee leven en hoeft het voor jou niet anders? Gefeliciteerd! Wat fijn dat je tevreden bent met je leven.

Wil je met je triggers aan de slag om de regie weer terug te krijgen? Om niet telkens te vervallen in die ladingen maar om zelf te bepalen hoe je reageert? Of heb je last van onverklaarbare (psychosomatische) klachten (hoofdpijn, buikpijn, last van je darmen, moeheid, trillende handen, etc.)? Neem dan contact met mij op en we gaan samen aan de slag. Dit worden 8 boeiende maanden, waar je elke maand met minimale inspanning (max 2 uur per maand) mooie resultaten gaat ervaren!

www.Emotivators.nl

Info@Emotivators.nl