

BRENG DE VREUGT IN JE LEVEN

STRALEND HET LEVEN DOOR



CONTROLE OVER JE EMOTIES

Controle (is eigenlijk begrip en sturing) over je emoties, ZO doe je dat!

Ebook by Starcoach Esther de Vreugt



Esther de Vreugt, jouw expert in Vreugde – Joy.

BRENG DE VREUGT IN JE LEVEN

STRALEND HET LEVEN DOOR



Voorwoord:

Ik ben Esther de Vreugt, star-coach.

Ik ben de coach voor iedereen die zich stralend wil voelen en ook stralend door het leven wil gaan.

Ik ben geboren met mijn missie in mijn naam, Esther = ster. Vreugde = het hoogste levensdoel. Een ster is een richtingaanwijzer, IK wijs je de weg naar Vreugde en Geluk. Het enige wat jij nog hoeft te doen, is deze weg bewandelen.

Mijn ouders gaven me niet alleen mijn missie al in mijn naam. Het leven gaf mij ook een hele berg aan ervaringen. Daarin zaten zeker hele mooie ervaringen, maar ook heel erg veel tegenslag. Pas daar werd mijn missie ECHT duidelijk.

Ook ben ik geboren met een overdosis aan gevoel en emoties, althans, dat dacht ik... tot 10 jaar geleden.... Na ruim 33 jaar werd ik de baas over mijn emoties, in plaats van mijn emoties de baas over mij.

Ik weet nu dat ik geboren ben met een prachtig cadeau. Een cadeau waar ik elke dag van mag genieten en door mijn opgedane ervaring en kennis ben ik hier een expert in geworden. Ik deel dit zodat veel meer mensen kunnen ervaren hoe ontzettend COOL je gevoel en emoties zijn en hoe ze je kunnen helpen geluk en vreugde te ervaren.

Ik leerde en leer nog steeds ontzettend veel over de wereld. Ik ben ruim 20 jaar bezig met persoonlijke ontwikkeling. Ik leerde hoe dingen werken, over mezelf, over anderen, maar vooral over HOE je tegenslag om kan zetten in kansen. En hoe je je kan blijven richten op geluk en vreugde.

Zo kon ik weer stralen, ik ervaar meer geluk en vreugde dan ooit!

BRENG DE VREUGT IN JE LEVEN

STRALEND HET LEVEN DOOR



Hoe meer sterren, hoe mooier de wereld, word jij ook een star?

BRENG DE VREUGT IN JE LEVEN

STRALEND HET LEVEN DOOR



Inleiding

Dit E-boek is geschreven voor JOU. Het is helemaal niet de bedoeling dat je je niet zo fijn of slecht voelt!

We worden geboren om te stralen, om ons unieke zelf te zijn, om vreugde en geluk te ervaren en om het mooiste uit het leven te halen wat erin zit.

Veel mensen nemen “genoegen” met het leven wat ze leiden, ook al halen ze (nog) niet het mooiste uit het leven, ervaren ze wel vreugde en geluk maar weten ze/ voelen ze dat er nog veel meer mogelijk is. Zijn ze zeker niet altijd hun unieke zelf, maar passen ze zich soms aan en rennen ze vooral maar door en door in de tredmolen van het leven. Al helemaal weinig stralen ze en al zeker niet zo vaak als ze zouden willen.

Herken jij je maar door en door gaat, dat je je gevoel maar binnen houdt, omdat het zo ontzettend heftig voelt en als je het zou toelaten, het je zou overheersen.....

Dan is er ook nog al die tegenslag die het leven ons aanbiedt. Mensen lijken zich hierdoor volledig te laten afleiden. Ze worden dan vaak negatief en pessimistisch. Zelfs depressie ligt op de loer als de tegenslag aanhoudt of lang genoeg duurt. Letterlijk zie je het licht in mensen doven. Ze worden sarcastisch of hard, maar niemand lijkt hiervan te gaan stralen.

Vooraf de negatieve emoties en gevoelens lijken te overheersen.

Als je je slecht voelt, is dat belangrijke informatie! Het is het gevoel over waar je NU bent en het gevoel waar je EIGENLIJK zou willen zijn. In plaats van je neer te leggen bij dit gevoel, leer ik hoe je hiernaar kan luisteren, het begrijpen en ook stappen kan zetten om je beter te voelen.

BRENG DE VREUGT IN JE LEVEN

STRALEND HET LEVEN DOOR



Kortom; iedereen kan weer stralen, geluk en vreugde ervaren. Hoe meer sterren, hoe mooier de wereld.

Lees in dit E-book verder HOE het werkt.

BRENG DE VREUGT IN JE LEVEN

STRALEND HET LEVEN DOOR



Wat leren we in ons leven over emoties?

Heel veel verschillende informatie over allerlei emoties... Boos zijn, vinden we maar negatief, we leren onze kleuters al heel snel dat ze “niet zo lelijk” of boos MOGEN doen. Hiermee wordt al jong aangeleerd dat je je “emoties” kan en zelfs moet onderdrukken.

Heel enthousiast reageren op iets, dat vinden we vaak leuk tot kinderen een jaar of 10 zijn. Daarna mogen ze al snel “normaal” van ons doen.. Dan doe je gek genoeg. Tuurlijk zijn daar de uitzonderingen, maar wel allemaal “beheerst” alsjeblieft...

Wat we hiervan leren is onze emoties onderdrukken, onze “verkeersborden”, waar we heen moeten minder duidelijk te maken.. onleesbaar zelf soms! Onze richtingaanwijzers worden minder duidelijk. En daar gaat het mis.

Voel je een goede emotie, dan zit je op de goede weg

Voel je een slechte emotie, dan vraagt het leven aan je om te bewegen! Te bewegen van de plek waar je NU bent, naar de plek waar je zou WILLEN zijn.

Belangrijkste is hierbij ons hoogste levensdoel (een gevoel): VREUGDE , deze houdt ons continue gericht op waar het om draait! Voel jij de Vreugde, je geluk, je stralendheid.. ben jij op de goede weg?

BRENG DE VREUGT IN JE LEVEN

STRALEND HET LEVEN DOOR



Hoe krijg je meer controle over je emoties?

Hoe krijg je meer controle over “van alles”..? Door te leren, door te begrijpen hoe iets werkt, te snappen en vooral door vervolgens te gaan oefenen! Vergelijk het met autorijden. Je moet het wel echt even leren, voordat je het kan.

Dit zijn de feiten:

Je gevoel en Emoties zijn 2 zeer verschillende dingen al worden die in onze maatschappij regelmatig door elkaar heen gegoid!

Je gevoel vertelt je waar je naartoe moet in het leven, altijd. Het is een soort “noord” in je kompas.

Emoties zeggen of de stap die je nu neemt, klopt op het pad van waar je moet zijn. Emoties zijn dus vooral gemaakt om ons door het leven heen te vertellen of we wel of niet op het “goede pad” zitten, een soort navigatie.

Voel je je goed, dan ga je goed. Voel je je slecht, wat voel je dan en welke beweging vraagt het leven je te maken om je weer goed, of in ieder geval BETER te voelen.

Kleine stapjes zetten is het antwoord om van wanhoop naar geluk en vreugde te komen.

Altijd stapjes die mogelijk zijn, maak ze dus niet te groot.

Zie het als een trap. Je staat onderaan, hier is wanhoop of verdriet of boosheid. Zoek de eerstvolgende emotie binnen je bereik die in ieder geval positiever is dan de vorige!

BRENG DE VREUGT IN JE LEVEN

STRALEND HET LEVEN DOOR



Na verdriet komt hoop, na hoop geloof, na geloof vertrouwen, na vertrouwen liefde en met liefde kan je naar geluk en vreugde, je passie, je stralendheid.

Wil je hier meer over weten, wil jij ook dichterbij je geluk komen. Weten hoe je emoties werken, ze leren herkennen en effectief inzetten om je leven makkelijker en fijner vorm te geven. Wil je meer? Kijk dan op mijn website. Een gratis kennismakingsgesprek kan altijd. Gun jezelf alle geluk en vreugde en krijg sturing over je emoties.

Op naar een stralend leven, ik kijk ernaar uit je te ontmoeten.

Esther de Vreugt, jouw expert in Vreugde – Joy.

