

# INTAKE CHECKLIST

Vink de vakjes aan van emoties die je de laatste tijd in je leven regelmatig tot vaak ervaart.

1	2	3	4	5	6	7	8		1	2	3	4	5	6	7	8	
					<input type="checkbox"/>			Desinteresse						<input type="checkbox"/>			Walging
		<input type="checkbox"/>						Blij	<input type="checkbox"/>								Open/Ontvankelijk
			<input type="checkbox"/>					Verscheurd					<input type="checkbox"/>				Verantwoordelijk
						<input type="checkbox"/>		Minderwaardig						<input type="checkbox"/>			Daadkrachtig
<input type="checkbox"/>								Dankbaar	<input type="checkbox"/>								Jaloers
		<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>		Wraakzucht				<input type="checkbox"/>					Berusting
				<input type="checkbox"/>				Stress				<input type="checkbox"/>					Huilerig
						<input type="checkbox"/>		Zelfatwijzing		<input type="checkbox"/>							Genieten
		<input type="checkbox"/>						Irots					<input type="checkbox"/>				Angst
			<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>		Uitgedaagd				<input type="checkbox"/>					Zelfmedelijden
			<input type="checkbox"/>					Lamgeslagen		<input type="checkbox"/>							Vervuld
					<input type="checkbox"/>			Boos							<input type="checkbox"/>		Gemanipuleerd
<input type="checkbox"/>								Hebberig					<input type="checkbox"/>				Radeloos
						<input type="checkbox"/>		Meerderwaardig			<input type="checkbox"/>						verwonderd
				<input type="checkbox"/>				Onveilig		<input type="checkbox"/>							Hyper
		<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>			Knoop in je maag						<input type="checkbox"/>			Lui/geen zin
		<input type="checkbox"/>						euforisch			<input type="checkbox"/>						Geschrokken
				<input type="checkbox"/>				Nerveus	<input type="checkbox"/>								Lustig
						<input type="checkbox"/>		Fanatiek							<input type="checkbox"/>		Acceptatie
		<input type="checkbox"/>						I wijfel	<input type="checkbox"/>								Heimwee
			<input type="checkbox"/>					Somber							<input type="checkbox"/>		Niet gezien
			<input type="checkbox"/>					Emotioneel gevoelig				<input type="checkbox"/>					Verdriet
						<input type="checkbox"/>		Gedreven						<input type="checkbox"/>			Geirriteerd
					<input type="checkbox"/>			Verveling		<input type="checkbox"/>							Geïnspireerd
<input type="checkbox"/>								Atgesloten					<input type="checkbox"/>				Paniek
							<input type="checkbox"/>	Onzeker						<input type="checkbox"/>			Vechtlust
		<input type="checkbox"/>						Beduusd			<input type="checkbox"/>						Nieuwsgierig
					<input type="checkbox"/>			Er moe van zijn						<input type="checkbox"/>			Overprikkeld
<input type="checkbox"/>								Verlangen			<input type="checkbox"/>						In de war
		<input type="checkbox"/>						I teleurgesteld						<input type="checkbox"/>			Zinloosheid
			<input type="checkbox"/>					Rouw							<input type="checkbox"/>		Schaamte
		<input type="checkbox"/>						Levendig					<input type="checkbox"/>				Op je hoede

# INSTRUCTIES

Leg een liniaal langs de rijen en tel het aantal keer dat de persoon een bepaalde categorie heeft aangekruist

1	Categorie Liefde	➤	Aantal:	_____
2	Categorie Vreugde	➤	Aantal:	_____
3	Categorie Verbazing	➤	Aantal:	_____
4	Categorie Verdriet	➤	Aantal:	_____
5	Categorie Angst	➤	Aantal:	_____
6	Categorie Afkeer	➤	Aantal:	_____
7	Categorie Boosheid	➤	Aantal:	_____
8	Categorie Schaamte/Schuld	➤	Aantal:	_____

Dit formulier geeft je een 'snelscan'

Meestal is een of zijn twee categorieën dominant.

Kijk welke het meest voorkomt, dit thema is actueel en het belangrijkste

De opvallende meest voorkomende categorieën geven meer informatie over het type mens.

De dominante categorie geeft aan op welke thema een issue zit.

maar! Geeft ook aan waar de kracht van deze persoon ligt.

## Karaktertyperingen adhv prominente emoties

Iedere eigenschap heeft zowel een positieve als een negatieve uiting. Thema's die wij in ons leven tegenkomen zijn gekoppeld aan ons karakter. Dat karakter is simpel gezegd een som van onze energetische essentie en de eigenschappen van onze persoonlijkheid. Dit maakt dat het ene mens vooral dit soort thema's leeft en het andere mens dat soort thema's. Wanneer we een thema 'oppakken' dan pakken we metaforisch een stokje op, een lijn, de plank van een wipwap. Die kan de ene kant op bewegen en de andere kant op, naar gelang hoe we balanceren en innerlijk waakzaam zijn. Wanneer je dus een stokje oppakt zit er zowel potentie in als valkuil. Positieve uiting en negatieve neiging. De EmotieCoach helpt mensen vanuit een negatieve uiting op te schuiven naar een positieve dmv inzicht en interventies. En het is handig, wanneer de eigenschap vooral positief naar buiten komt, om je eigen valkuilen te weten en alert op te zijn. Waakzaamheid is altijd de prijs voor innerlijke vrijheid. Hieronder een korte schets van de wipwapjes die horen bij de verschillende emotie groepen.

## 1. Liefde

Mensen met veel emoties uit de categorie liefde zijn in positieve uiting mensen die dicht bij zichzelf staan, goed geaard zijn, liefdevol en verbonden met zichzelf (en daarom met hun buitenwereld) en bewust aanwezig zijn in het moment. In negatieve uiting neigen deze mensen ernaar verlangens buiten zichzelf te projecteren en daarmee weg te rennen bij zichzelf en afgescheiden te raken.

## 2. Vreugde

Mensen met veel emoties uit de categorie vreugde zijn in positieve uiting spontane en energieke mensen die het belangrijk vinden hun hart te volgen en met dingen bezig te zijn waar ze blij van worden. In negatieve uiting kan deze mens issues ondervinden met het aan de rol gaan met een idee en daarmee buiten zichzelf raken.

## 3. Verbazing

Mensen met veel emoties uit de categorie verbazing zijn in positieve uiting mensen met vrije geest en de drang om zichzelf te ontwikkelen in het leven. Ze onderzoeken graag nieuwe ideeën. In negatieve uiting is deze mens in verwarring en loopt vast omdat het niet mee wil of kan met (ver)nieuwe(nde) ideeën. Star en niet flexibel. Of is zo vrij van geest, dat het aanloopt tegen de starre zienswijze van de omgeving.

## 4. Verdriet

Mensen met veel emoties uit de categorie verdriet verstaan in positieve uiting de kunst om in overgave aan het leven te leven. De dingen komen als ze komen en gaan als ze gaan. Zij genieten van het meebewegen op de intense stroom van het leven. In negatieve uiting echter is juist dit de issue: vasthouden aan het levenstoneel. Het filmverhaal in plaats van aan de levensstroom. Dit maakt dat ze te veel in het vastgrijpen zitten van het wie, wat, waar, wanneer en hoe in plaats van in het los van grijpen.

## 5. Angst

Mensen met veel emoties uit de categorie angst zijn in positieve uiting mensen die verstandig en **verantwoordelijk door het leven gaan. Ze hebben realiteitszin, begrijpen de 'gevaren' van deze wereld en gaan daar volwassen mee om.** In negatieve uiting lijkt het of deze mensen opgeslokt zijn in een nachtmerrie. De wereld om hen heen lijkt gevaarlijk of vijandig of gewoon heel eng en ze ervaren weinig tot geen controle, ondanks het feit dat ze de neiging hebben steeds controle proberen te krijgen. Het lijkt hen niet te gaan om wat zij willen, maar om wat de buitenwereld van hen wil.

## 6. Afkeer

Mensen met veel emoties uit de categorie afkeer hebben een sterk innerlijk besef van hun zielenpad. Ze zijn doorgaans heel trouw aan zichzelf en weten wat goed en minder goed voor hen is, en kunnen daardoor alle stappen zetten die nodig zijn op dat zielenpad.... In negatieve uiting echter is er wel innerlijk weten van hun pad, maar zorgt het trouw zijn aan goeds en fouts op egolaag ervoor dat ze hun zielenpad saboteren. Dan krijgen ze moeite hun eigen pad en grenzen te bewaken, omdat op egolaag het vaak gaat om lief of goed of aardig gevonden te worden. Combineer je die met een natuurlijke vriendelijkheid dan ligt daar juist de valkuil.

## 7. Boosheid

Mensen met veel emoties uit de categorie boosheid zijn in positieve uiting erg krachtig mensen die een aangeboren intuïtieve kennis hebben over hoe te creëren. Wat ze ook oppakken, ze krijgen het van de grond. In negatieve uiting echter laten ze hun soms zo vlijmscherpe focus helemaal versnipperen en uitwaaiëren naar de omgeving toe, wat leidt tot grote frustratie van henzelf.

## 8. Schaamte/Schuld

Mensen met veel emoties uit de categorie schaamte/schuld hebben in positieve uiting een scherp onderscheidingsvermogen, waarmee ze hun eigen en andermans goed en minder goed eigenschappen kunnen zien. Ze hebben een scherpe blik naar binnen en buiten toe. Maar het is juist deze scherpe blik die in negatieve uiting om kan slaan in oordeel en kritiek en daarmee zowel zichzelf als de buitenwereld ernstig kan saboteren.