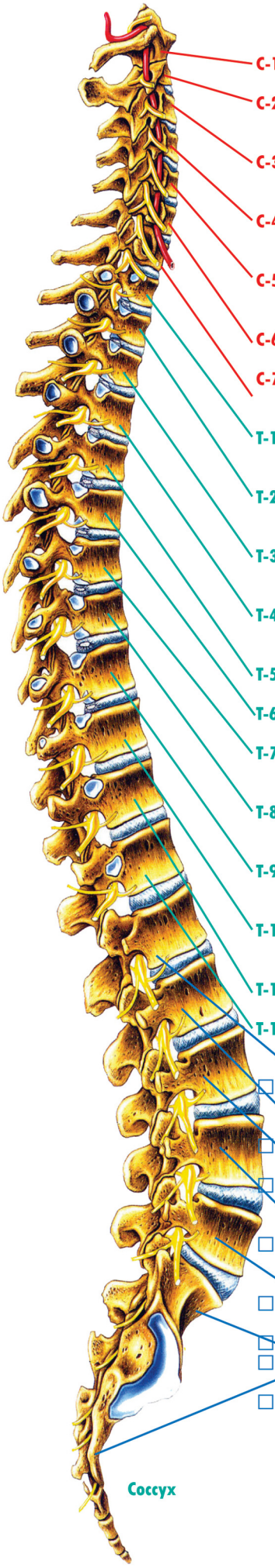
Vertebrae emotioneel



C-1 Innerlijke dialoog, angst, verlegenheid, minderwaardigheidsgevoelens.
(-) Overtuigingen: Ik ben bang. Ik ben in de war. Ik loop weg voor het echte leven.

C-2 Kijkt niet naar binnen, luistert niet, leert niet, vol wrok, wil niets begrijpen.
(-) Overtuigingen: Ik geef anderen de schuld. Ik ben besluiteloos. Ik ben vol wrok.
Ik ontken mijn spiritualiteit.

C-3 Draagt lasten van anderen, besluiteloos, zelfhaat, slikt veel, verteert weinig.
(-) Overtuigingen: Ik laat me door anderen de schuld geven. Ik ben een martelaar. Ik voel me schuldig.
Ik ben besluiteloos.

C-4 Schuldgevoel, melancholie, verbitterd, onderdrukt verdriet en woede.
(-) Overtuigingen: Ik onderdruk mijn kwaadheid. Ik zout mijn emoties op. Ik verdring mijn tranen.
Ik voel me verbitterd. Ik ga gebukt onder schuldgevoelens.

C-5 Verwarring, melancholie, expressie-angst, overbelasting.
(-) Overtuigingen: Ik ben bang om mezelf emotioneel bloot te geven. Ik ben bang belachelijk gevonden te worden. Ik voel me dom, idioot, waardeloos, een nietsnut.

C-6 Praatziek, overbelast, star, wil anderen veranderen, "Ik"-verkramping.
(-) Overtuigingen: Ik voel me bezwaard. Ik voel me overbelast. Ik ben altijd met anderen bezig.

C-7 Verwarring, zelfhaat, onbegrepen, hulpeloos, expressie-blokkade.
(-) Overtuigingen: Ik ben in de war. Ik ben boos. Ik voel me hulpeloos. Ik bereik anderen niet.

T-1 Levensangst.
(-) Overtuigingen:Ik heb levensangst. Het leven is gewoon teveel om mee om te gaan.
Ik wil ervan weglopen en me verstoppen.

T-2 Melancholie, angstig hart, wil niet voelen, kwetsbaar.
(-) Overtuigingen: Ik ben bang. Ik voel me pijn gedaan. Ik heb geen zin om pijn te voelen.
Ik heb mijn hart afgesloten.

T-3 Blokkade intuïtie en creativiteit, innerlijke chaos, psychische littekens.
(-) Overtuigingen: Ik blijf hangen in diepzittende, oude pijnen. Ik ben niet in staat om goed te communiceren. Ik voel me afgesloten van de wereld. Ik voel me afgesloten van anderen.

T-4 Verbittering, gierigheid, hebzucht, veroordelend, onverzoenlijk.
(-) Overtuigingen: Ik veroordeel mannen/vrouwen. Ik moet zo nodig anderen in een kwaad daglicht stellen. Ik voel me onbeduidend.

T-5 Verwerkt emoties slecht, kropt op, wordt snel kwaad.
(-) Overtuigingen: Ik onderdruk mijn emoties. Ik zit vast. Ik zit in de knel.

T-6 Bang voor de toekomst, inhouden van negativiteit.
(-) Overtuigingen: Ik ben bang voor de toekomst. Ik maak me constant zorgen. Ik heb geen vertrouwen.

T-7 Verzamelt en onderdrukt pijn, obsessief en afwijzend.
(-) Overtuigingen: Ik sla mijn pijn op. Ik weiger om plezier te hebben.
Ik handhaaf hetzelfde mentale uiterlijk .

T-8 Melancholie, gesloten, conflictueus, faal- en verlies-angst.
(-) Overtuigingen: Ik vergelijk mezelf voortdurend met anderen. Anderen zijn altijd beter dan ik.
Ik ben waardeloos.

T-9 Slachtofferig, tegenstrijdig, vol verwijten.
(-) Overtuigingen: Het leven heeft me in de steek gelaten. Ik voel me niet gesteund.
Ik kan niet doen wat ik wil doen.

T-10 Ontloopt verantwoordelijkheden, besluiteloos.
(-) Overtuigingen: Ik durf geen stelling te nemen of positie kiezen.
Alles wat ik belangrijk vind ligt buiten mijn bereik. Ik verlies alle controle.

T-11 Angst en melancholie, bindingsangst, geen zelfrespect.
(-) Overtuigingen: Ik heb geen zelfrespect. Ik heb relatie-angst. Ik kan niet loslaten

T-12 Impotentie/frigiditeit, angst, onzekerheid, melancholie, levensbelasting.
(-) Overtuigingen: Ik ben onzeker. Ik ben bang om liefde te vragen of te geven. Ik heb niks te bieden.

L-1 Onzeker, wil liefde en geborgenheid, maar ook alleen zijn.
(-) Overtuigingen: Ik ben eenzaam. Ik ben wanhopig op zoek naar liefde.
Mijn leven is één lange worsteling.

L-2 Onbegrip eigen kindertrauma's, lateraliteitsstoornissen.
(-) Overtuigingen: Ik zit gevangen in pijn uit mijn kindertijd. Ik zie geen uitweg.

L-3 Impotentie/frigiditeit, bang maar fanatiek, schuldgevoel, obsessief, masochistisch.
(-) Overtuigingen: Ik onderdruk mijn seksuele energie.
Ik ben seksueel of lichamelijk misbruikt. Ik voel me schuldig.

L-4 Machteloos, onzeker, carrière-angst door zwakke vaderrelatie.
(-) Overtuigingen: Ik voel me machteloos, ik voel me financieel onzeker.
Ik ben bang om carrière te maken, ik kan niks met mijn seksualiteit.

L-5 Lusteloos,apathisch, onzeker, vol woede en agressie, relatieproblemen.
(-) Overtuigingen: Ik heb problemen met communicatie. Mijn diepere gevoelens zijn moeilijk onder woorden te brengen en uit te spreken. Ik ben niet in staat om plezier en geluk te accepteren.

S1-5 Onderdrukt in emotie en expressie, machteloosheid.
(-) Overtuigingen: Ik voel me machteloos om veranderingen in mijn leven of omstandigheden tot stand te brengen. Ik klamp me vast aan oude, koppige angst. Ik voel me verscheurd van binnen.

Wervelkolom referentiekaart ©2010 i-Health Projects www.i-gezondheidinbeeld.nl

i-health
Gezondheid in beeld!