

## Emotionele Operating Systems (EOS):

### Opdracht:

Beschrijf per opgesomd punt:

(A) POSITIEVE EMOTIONELE PLATEAU'S (PEP): op welk niveau zit je in balans of waardoor bekom je nog een zalig gevoel en houdt het piekeren even op

(B) NEGATIEVE EMOTIONELE PLATEAU'S (NEP): zoek op elk niveau de negatieve remmen, de negatieve innerlijke stemmen of remmende angsten die weerhouden dat je een plateau bereikt of waarbij je voor jezelf duidelijk kunt oordelen dat ze destructief of negatief zijn voor je lichaam of geest (automutilatief).

### EOS 1 - KRACHT - AKTIE

#### A. Creativiteit:

- Oplossing gericht (associatief denken):  
*Lukt dit (A) of wat blokkeert je (B)?*
- Concentratie of aandacht aanhouden: lezen, studeren, TV, film  
*Lukt dit (A) of wat blokkeert je (B)?*
- Kunstzinnig: tekenen, bricoleren, ook creatief zijn in je werk  
*Lukt dit (A) of wat blokkeert je (B)?*

#### B. Wil: levenskracht of doelgericht streven (stress afreageren, werken, ervoor gaan):

*Doet dit deugd, zo ja wat (A) of moet je er je lichaam of geest voor pijnigen en hoezo (B)?*

#### C. Positief denken en handelen: wat dan ook organiseren - andere mensen enthousiast kunnen meetrokken - leiden

*Doet dit deugd, zo ja wat (A) of moet je er je lichaam of geest voor pijnigen en hoezo (B)?*

### EOS 2 - ALARM – DEFENSIE

#### - Gevaar

*Ben je iemand die meestal alert en adequaat reageert (A)?*

*In welke situaties evolueer je naar Angst of Paniek (B)?*

*Wat zijn telkens de diep onderliggende negatieve gedachten (B)?*

#### - Mislopen van (aangeleerde) routines - problemen

*Herken je situaties waarbij je even piekert en goed bent in het oplossen van problemen (A)?*

*In welke situaties evolueer je naar Piekeren, Dwanggedachten of Dwanghandelingen (B)?*

*Wat zijn telkens de diep onderliggende negatieve gedachten (B)?*

#### - Onrecht - empathie

*Herken je situaties waarbij onrecht aanvoelt en makkelijk oplost: de 'kick' om anderen te helpen (A)?*

*In welke situaties evolueer je naar 'destructieve' Schuld(gevoel) of Compassie tov jezelf of anderen (B)?*

*Wat zijn telkens de diep onderliggende negatieve gedachten (B)?*

#### Nog enkele aparte vragen over:

*Empathie: het aanvoelen en meevoelen met anderen*

*=> doet dit deugd of verlies je je lichamenlijk of geestelijk in de problemen of pijn van anderen?*

*=> of doe je dit nooit*

*=> of krijg je een kick van de miserie van anderen (overlijden, ziekte, wenen)?*

*Introspectief vermogen: het beoordelen, evalueren en verbeteren van 'jezelf' (een zoeker)*

*=> doet dit deugd en heb je het gevoel te 'groeien' of verlies je jezelf hierin*

*=> of kun je dit helemaal niet*

*=> of heb je vooral medelijden met jezelf en (ver)oordeel je snel anderen?*

### EOS 3 - VERDRIET – WENEN als zelfgenezend mechanisme voor gemis en emotionele pijn

*Kun je 'ontlastend' wenen waarbij je je achteraf beter voelt (A)  
Of blokkeer je (B)?  
Of blijft de pijn hangen (soms zelfs lichamelijk: ter hoogte van je keel bijvoorbeeld) (B)?*

### EOS 4 - LICHAMELIJKHEID:

Psychisch: lichaamsbeeld:  
*Wat vind je mooi (A) of lelijk (B) aan jezelf?*

Fysisch: de hieronder vermelde 5 domeinen  
*Wat doe je graag (A) en wat niet (B)?  
Wat doe je om te vluchten van jezelf of het leven (B)?*

1. Sport en spieren: fietsen, wandelen, fysiek werk of beweging
2. Eten: chocolade, snoepen
3. Streling van de huid: baden, douche, massage, zon, zee, wind
4. Muziek: beluisteren, zingen en dansen
5. Slaap en rust

### EOS 5 - AFFECTIE:

Psychisch: iemand die je duidelijk goedgemeende affectie geeft (kinderen, kleinkinderen)  
*Welke aktes doen deugd (A) en op welke blokkeer je (B)  
Hoe blokkeer je of wat denk je, zie je of voel je dan?*

Fysisch: knuffels:  
*Welke aktes doen deugd (A) en op welke blokkeer je (B)  
Hoe blokkeer je of wat denk je, zie je of voel je dan?*

### EOS 6 - SEKSUALITEIT:

Psychisch: goed in de markt liggen of je als man of vrouw aantrekkelijk vinden voor de andere sexe  
*Komen complimenten (of vormen van flirten) hierover toe (A) of weer je ze af (en hoe?)(B)*

Fysisch: de daad (heb je deugd van solitaire of gedeelde sexualiteit?)  
*Wat doet deugd voor je lichaam en geest (A) en welke remmingen weerhouden dit (B)*

### LUIK EIGENWAARDE - VERTROUWEN:

1. Vertrouwen (= de poort tot het toelaten of geven van **Liefde en** opbouwen of herontdekken van Jezelf):  
*Lukt dit nog makkelijk om anderen te vertrouwen (A) of wat blokkeert je en wantrouw je de anderen  
Wie vertrouwt je nog op een positieve manier (A)?  
Wat versterkt er zoal je wantrouwen (beelden, gezichten, stemmen) (B)?*
2. Aandacht/Liefde geven **aan** anderen  
*Lukt dit (A) of blokkeert (B)?*
3. Aandacht/Liefde geven **aan** jezelf (voor de EOS in je hersenen blijft het eender of ze nu psychisch of fysisch 'gestreeld' worden)