

Herken de ego's in jouw systeem.

Doel van de opdracht is het herkennen van bepaalde gedragingen(ego's) die jij inzet om een gevoel te voorkomen of te bereiken.

Ego's zijn delen in ons die iets willen **doen** voor ons. Ze kenmerken zich door bepaalde gedragingen met een bepaald **doel**.

Vaak willen ze iets **voorkomen**, meestal pijn en angst. Of juist iets **aantrekken**, meestal liefde.

Onder **pijn** en **angst** vallen gevoelens en gedachten die te maken hebben met; afwijzing, afkeuring en veroordeling.

Onder **liefde** vallen gevoelens en gedachten die te maken hebben met; bevestiging, erkenning en waardering.

De ego's ontstaan op het moment dat "we"(onze Mind ;-) iets gaat inzetten, zodat we geen pijn of angst hoeven te voelen of zodat we liefde krijgen. Er komt als het ware een figurant in beeld die het wel even overneemt van jouw ware IK.

Zodra je het Ego doorziet kan je vanuit je ware Ik, dus vanuit je hart, je behoeften en verlangens kwetsbaar en puur gaan uitspreken, zodat er verbinding ontstaat tussen jou en je partner.

Bijvoorbeeld:

Gedragskenmerk en naam	Doel: 1. pijn/angst voorkomen of 2. liefde krijgen	Verlangens:
Het stoere ego> stoere Simon	1. pijn/angst voorkomen	Kwetsbaarheid
Het zielige ego> zielige Zara	2. liefde krijgen	Gezien worden
Het boze ego> boze Bert	1. pijn/angst voorkomen	Plek opeisen

Opdracht:

1. Geef het ego een naam die past bij het gedrag dat hij vertoont.
2. Noteer erbij wat zijn gedrag wil voorkomen of creëren.
3. Onderzoek wat het verlangen eronder is.
4. Probeer zoveel mogelijk af te pellen tot je bij de kern van de emotie komt.*

*Secundaire emoties zoals boosheid zijn vaak de afdekkers van meer kwetsbare, primaire emoties die daaronder verscholen zitten. Bij ruzie zijn het onze ego's die met elkaar aan de haal gaan. Daardoor ontstaat strijd. Juist het benoemen van het verlangen van dit ego doe je met EFT en zorgt voor meer begrip en daarmee meer verbinding.





Release & Connect
Instituut voor relatietherapie &
persoonlijke ontwikkeling