



## Stap 2 – Kies de hoofdkleur die het meest past

Kijk naar het midden van het wiel. Daar staan de grote basisemoties, zoals:

- Blij
- Verdriet
- Boos
- Bang
- Afkeer
- Verrast
- Slecht / gespannen

Vraag jezelf:

☞ **Welke van deze komt het dichtst in de buurt van wat ik voel?**

Het hoeft niet perfect te kloppen. Kies degene die het meest resoneert.

---

## Stap 3 – Ga naar buiten voor meer precisie

Vanaf de gekozen hoofdemotie beweeg je naar de buitenste ringen.

Daar vind je steeds specifiekere woorden.

Bijvoorbeeld bij "Boos" kun je uitkomen op:

- Gefrustreerd
- Geraakt
- Verontwaardigd
- Woedend
- Vijandig
- Razend

☞ Kies het woord dat het beste past, of meerdere woorden.

Vaak merk je dat één woord ineens "raak" voelt.

---

## Stap 4 – Check in je lichaam

Vraag jezelf:

- Waar voel ik dit in mijn lichaam?
- Is het zwaar, strak, warm, druk, leeg?
- Verandert het als ik het benoem?

Dit helpt om uit je hoofd te blijven en echt contact te maken met de emotie.

*Het wiel is gebaseerd op wheel of emotions van Robert Plutchik en het emotiewiel van Gloria Willcox en opnieuw vorm gegeven door Jolanda Opstal.*

---

## **Stap 5 – Als meerdere emoties tegelijk aanwezig zijn**

Dat is heel normaal.

Je kunt dan:

- ✓ meerdere woorden omcirkelen
- ✓ de sterkste emotie kiezen
- ✓ de emotie kiezen die het meeste energie kost
- ✓ of de emotie die het meest herkenbaar terugkomt in je leven

Je hoeft niet alles tegelijk te verwerken.

---

## **Stap 6 – Bepaal waar je wilt beginnen**

Vraag jezelf:

☞ **Als één van deze gevoelens minder sterk zou worden, welke zou de meeste opluchting geven?**

Dat is vaak een goed startpunt — bijvoorbeeld voor een therapiesessie zoals IEMT.

---

## **Stap 7 – Gebruik het wiel zonder oordeel**

Er zijn geen “goede” of “slechte” emoties.

Elke emotie heeft een functie.  
Het wiel helpt alleen om duidelijk te maken wat er speelt.

Je hoeft je ook niet te verantwoorden voor wat je kiest.

---

## **Wanneer is dit wiel extra helpend?**

Het kan vooral nuttig zijn als je:

- overweldigd bent door gevoelens
- moeite hebt om emoties te benoemen
- merkt dat alles door elkaar loopt
- in stress of verwarring zit
- je eigen reactie beter wilt begrijpen
- een therapiesessie voorbereidt

*Het wiel is gebaseerd op wheel of emotions van Robert Plutchik en het emotiewiel van Gloria Willcox en opnieuw vorm gegeven door Jolanda Opstal.*

---

## **Belangrijk om te onthouden**

Je hoeft het niet perfect te doen.

Zelfs "ik weet het niet precies, maar het lijkt hierop" is voldoende.

Alleen al het benoemen van een emotie kan vaak al rust en overzicht geven.