



# De vijf stappen

**Stap 1** Wat zijn je onderliggende wensen en verlangens die de trek op dat moment oproepen?

**Hulpvragen bij stap 1:**

- Wat is de situatie of gebeurtenis?
- Wat denk je over de situatie of gebeurtenis?
- Wat voel je over de situatie of gebeurtenis (bang, boos, eenzaam, bezorgd, machteloos, opgewonden, verdriet, schuldgevoel enzovoort)?
- Wat zou je graag willen dat er gebeurt?
- Wat is er aan de hand wat je door roken graag zou willen oplossen?
- Wat zou roken op dat moment voor je moeten bewerkstelligen?
- Welk gevoel zou roken je moeten geven of opheffen?

**Stap 2** Kun je door een handeling je onderliggende verlangen vervullen? Zo ja doe dit dan, daar word je pas echt gelukkig van.

**Stap 3** Realiseer je dat als je niets kunt doen om je situatie te wijzigen, roken je echt niet zal helpen.

**Stap 4** Als je niets praktisch kunt doen (stap 2) om je onderliggende verlangen uit de kernvraag (stap 1) te vervullen, verwerk dan je emotie. Accepteer deze (ik mag nu even bang, boos enzovoort zijn) en vertrouw erop dat dit gevoel juist daardoor vanzelf zo snel mogelijk zal oplossen.

**Stap 5** Focus op je lichaam om de verwerking te vergemakkelijken. Voel waar de emotie zich in je romp bevindt. Lokaliseer de plaats. Benoem het gevoel in lichamelijke termen.