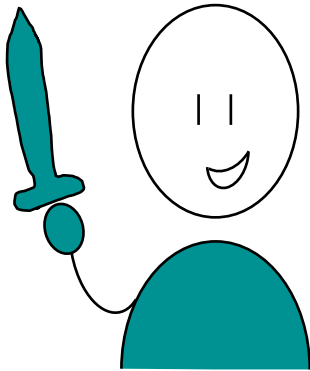


# Strijder of vermijder?

Welke EMO herken jij bij jezelf?

Je hebt geleerd dat je de strijd aan moet gaan om te krijgen wat je mist.



De 'emotionele strijder'

Een 'emotionele strijder' reageert vaak op een emotie die heel aanwezig en voelbaar is.

Bij een emotionele reactie:

- Maak je jezelf groot; groter dan misschien nodig of noodzakelijk is.
- Ga je de strijd aan om (alsnog) erkenning te krijgen.

Je hebt geleerd dat je de strijd aan moet gaan om te krijgen wat je mist.



De 'koele vermijder'

Een 'koele vermijder' reageert niet heel duidelijk en lijkt een beetje teruggetrokken.

Bij een onderkoelde reactie:

- Probeer je pijn te voorkomen door je behoefte te ontkennen.
- Ben je emotioneel afwezig of kom je niet voor jezelf op.