

E-book

**Voelen?
Maar HOE dan?!**



levenslucht
coaching

| *Rianne van Duijn*

Inhoud

3	Introductie
4	Wat bedoel je met 'voelen'?
5	Waarom is dit belangrijk?
7	HOE dan? - Een oefening
9	Extra informatie over de oefening
11	Weerstand & geduld
12	Veroordelen van dat wat je voelt
13	Christelijk..?!
14	Schijn je licht!
15	Bijlagen

Introductie

Een vriendin vertelde me onlangs iets over haar 'reis van ontwikkeling.' Ze kreeg van iemand de tip om vaker te voelen. Vaker even stil te staan en te checken bij zichzelf 'hoe voel ik me nu?' "Ja, dat klinkt goed en logisch," zegt ze, "maar HOE doe ik dat dan?" Ook cliënten in mijn praktijk zijn niet altijd gewend om aandacht te geven aan hoe ze zich voelen en wat ze daar dan mee moeten doen. Om eerlijk te zijn had ik daar ook geen idee van voordat ik aan mijn coachopleiding begon bij Groundwork. Het betekent overigens niet dat ik dan nu zelf een 'volleerd voeler' ben en altijd passend reageer op wat er bij mij van binnen gebeurt. Ik ben, net als jij, onderweg. Gelukkig mogen we een leven lang leren.

Cliënten help ik graag op weg tijdens de sessies. We oefenen dit 'voelen' meerdere keren gedurende een traject. Thuis vinden ze het dan vaak lastig om dit te blijven doen zonder begeleiding of hulpmiddel. Wellicht dat dit e-book wat handvaten geeft voor jouw 'reis'. Ik hoop je hiermee enthousiast en gemotiveerd te maken om te durven voelen en je dit meer eigen te maken. Om je nieuwsgierigheid aan te zetten en voor dit alles ook de tijd te nemen.

Voordat je meteen verder scrollt naar de oefening wil ik je uitnodigen om eerst het hele e-book te lezen. Wellicht loop je tijdens een oefening tegen bepaalde zaken aan en maakt dit dat je er meteen mee stopt en het niet meer probeert. Een aantal belangrijke punten staan in dit e-book uitgelegd. Dit geeft je hopelijk wat inzicht en kan je helpen om niet direct op te geven als de oefening niet het effect heeft zoals je misschien had gehoopt of wanneer je weerstand voelt om een oefening als deze uit te proberen.

Heb je vragen? Stuur me dan gerust een berichtje.
Ik wens je veel succes en zegen!

Liefs, Rianne



@levensluchtcoaching



www.linkedin.com/in/rienne-van-duijn-noordam



rienne@levensluchtcoaching.nl



Wat bedoel je met 'voelen'?

Voelen is een soort luisteren, maar dan luisteren naar jouw binnenwereld. Voelen is gewaarworden van fysieke sensaties. Voelen is contact maken met dat wat er te voelen is in je lichaam. Het is bewust worden van en daarbij eventueel woorden geven aan hoe het met je gaat.

Om te ontdekken wat je beleeft en dit te kunnen benutten is het nodig om je emoties te **doorvoelen**. Emoties maken zich kenbaar via vier kanalen: Via jouw lichaam, via jouw gedachten, via je gedrag en via beelden of metaforen. (Van de Pol & Van Dusseldorp, 2020) ¹

De oefening in dit e-book is met name gericht op het lichaam. Het helpt je bewust te worden van wat er in jouw lichaam gebeurt en of dit gevoel jou iets te vertellen heeft. Het gaat over je aandacht kunnen richten, zonder oordeel, op dat wat er is, of juist niet is. Net zoals je met een camera kunt focussen op een bepaald punt, 'zoom' je nu als het ware in en leg je de focus op een gevoel, een bepaalde sensatie in je lichaam.





Waarom is dit belangrijk?

Zelfsturing

Het onderzoeken en verwelkomen van je gevoelens en de onderliggende emoties die zichzelf aan jou kenbaar willen laten maken draagt bij aan 'zelfsturing' en juist grip hebben op je emoties (wat in mijn ogen iets anders is dan controle). Het onderdrukken van emoties daarentegen zorgt ervoor dat je soms niet zo reageert zoals je zou willen reageren. Het is als een bal die je al die tijd onder water hebt geduwd en die ineens met veel kracht tevoorschijn springt. Dat ziet er dan soms raar of anders uit dan je had bedoeld of gewild. Een emotie gaat gepaard met veel energie. Denk maar eens aan een persoon die heel boos is. Hoe ziet dat eruit? Hij of zij wil het liefste om zich heen slaan of iets kapot gooien. Misschien herken je dat gevoel zelf ook wel. Zie je iemand voor je die zo hard huilt dat het uit zijn tenen komt? Of een kind dat juicht en springt van blijdschap? Wat een kracht brengt een emotie met zich mee! Je kunt je misschien wel voorstellen hoeveel energie het kost om dit te onderdrukken en je ook afvragen of dit wel zo gezond voor je is. Naast dat er veel energie gepaard gaat met emoties dienen ze ook als richtingwijzers. Ze wijzen aan wat je nodig hebt of wat waardevol en belangrijk voor je is. Achter de emotie zit dus een (nog onvervulde) behoefte. Je behoefte is iets wat je nodig hebt en daar wijst die emotie naar. Zo kan 'verdriet' wijzen naar de behoefte 'troost' of 'angst' wijzen naar de behoefte 'geruststelling' of 'veiligheid'.

Verbinding

Een ander belangrijk aspect is dat de mate van verbinding die we met een ander aan kunnen gaan nooit dieper is dan de mate van verbinding die we met onszelf kunnen aangaan. Die 'ander' is misschien je partner, broer, zus of goede vriend(in) waar je graag een goede, diepe(re) relatie mee wilt. Die 'ander' is voor mij ook God (meer daarover onder het kopje 'Christelijk').

Eenzijds: Wanneer ik niet weet hoe het met me gaat, daar niet bij stil sta of aandacht aan geef, hoe kan ik dit dan ooit delen met de ander? En anderzijds: wanneer ik mijn verdriet of boosheid het liefste wegslik, of wegduw omdat ik me bijvoorbeeld schaam, kan ik dan wel helemaal comfortabel zijn met het verdriet van de ander? Kan die ander zich veilig bij mij voelen met zijn of haar verdriet? Of roept zijn of haar emotie een bepaald ongemak bij mij op, omdat ik het liefste wegblijf bij dat vervelende gevoel?

Kinderen

Wat mij ook motiveert om woorden te kunnen geven aan hoe ik mij voel is dat ik dit ook graag wil meegeven aan onze kinderen. Kinderen doen vooral wat wij doen, niet zozeer wat we zeggen dat ze moeten doen. Als ouder, verzorger, opa, oma, oom, tante, leraar enz. mogen wij kinderen helpen woorden te vinden voor hun gevoelens en hen leren hoe je aangeeft wat je nodig hebt. Als wij niet weten hoe dit bij onszelf werkt, hoe kunnen we het hen dan leren? En nee, dat hoeft je niet in een keer te kunnen. Dat mogen ook wij als volwassenen nog gaandeweg leren.



HOE dan?

De oefening die je hieronder kunt lezen is EEN manier om bewust te worden van wat je voelt, het is niet de enige manier. Misschien vind je het heel spannend. Ben je bang om te voelen. Uit angst dat als je zo'n luikje eenmaal opendoet je misschien niet meer kan stoppen met huilen bijvoorbeeld. Het kan ook zijn dat het gevoel wat je aandacht gaat geven in eerste instantie zal toenemen. Het gevoel wordt EINDELIJK gehoord! Schrik daar niet van als het in eerste instantie toeneemt. Emoties zijn als golven. Ze nemen toe en vervolgens ook weer af. Zie je er alsnog tegenop dan kan het helpend zijn om iemand bij wie je je veilig voelt naast je te hebben. Wellicht je partner, vriend(in) of een professional zoals een coach of therapeut. Ook als je gewoonweg niet weet hoe en waar je moet beginnen raad ik je aan hulp te zoeken. Weet dat er veel coaches en therapeuten zijn die je hierbij graag op weg willen helpen en je hierin kunnen ondersteunen. Stel je eens even voor wat het je kan opleveren als je (onbewust) niet alles meer hoeft te blijven onderdrukken of als je kunt uiten wat er door je heen gaat en wat je nodig hebt?!

Een oefening:

- ▶ Ga zitten of liggen op een plek waar je niet snel wordt afgeleid. Het kan helpen om de deur te sluiten en je telefoon weg te leggen of uit te zetten. Vraag, indien van toepassing, evt iemand om even op de kinderen te letten of kies een moment uit waarop de kinderen op bed liggen.
- ▶ Wanneer je zover bent probeer je dan eerst bewust te worden van dat wat buiten jou is. Richt je aandacht op je omgeving. Gebruik hiervoor je zintuigen: Wat zie, hoor en ruik je? Voel ook even hoe je op de stoel, bank of op de grond zit of ligt.
- ▶ Sluit nu je ogen (als je je daar comfortabel bij voelt) en richt je aandacht op je ademhaling. Adem 3 tellen in waarbij je je buik uitzet. Houd je adem 2 tellen vast en adem vervolgens rustig, ongeveer 5 tellen, uit waarbij je je buik weer intrekt. Wacht daarna totdat de volgende ademprikkel zich aandient en adem weer 3 tellen in etc.
- ▶ Probeer de luchtstroom van je ademhaling te volgen: via je neus, door je keel, luchtpijp, borst, buik. Volg dit gedurende een aantal keren inademen (5 a 10 x) en laat je aandacht rusten in je bovenlijf.

Vervolg oefening

- Is er een bepaald onderwerp, thema, persoon of situatie wat jou de afgelopen tijd bezig heeft gehouden? Wanneer je daar nu aan denkt en tegelijkertijd je aandacht bij het middengebied van je lijf houdt, wat merk je dan op? Merk je bijvoorbeeld dat je hartslag omhoog schiet, je hoger gaat ademen of dat je een soort 'knoop in je maag' voelt. Het gevoel voelt misschien paniekerig, verdrietig, vermoeid of juist leeg. Er is geen goed of fout en het kan van alles zijn. Het kan ook zijn dat je wel iets voelt, maar er gewoon nog geen woorden voor hebt. Soms komen er geen woorden in je op, maar wel een beeld of kleur.
- Of je er nu wel of geen woorden of beeld voor hebt gevonden, probeer voor nu met je aandacht bij dat gevoel te blijven. Alsof je er als het ware 'naast gaat zitten'. Erkenning geven aan het gevoel en het verwelkomen is het belangrijkste. Geef het de ruimte, het heeft bestaansrecht! Neem daar echt de tijd voor.
- Stel jezelf nu de vraag: "wat heb ik nodig?" of "wat heeft dit gevoel nodig?" Is dat bijvoorbeeld geruststelling, erkenning, respect, ruimte, verbinding of troost?
- Hoe kan ik zelf in deze behoefte voorzien? Waarbij heb ik de hulp van een ander nodig en waar kan God mij hierbij helpen of wat kan ik juist bij God laten? Is er iets wat je direct kunt doen? Misschien kun je je hand op de plek leggen waar je een gevoel voelt. Als je even zo blijft zitten, met jouw hand troostend, geruststellend of bemoedigend op die plek, of je brengt wat je nodig hebt in gebed bij God, wat merk je dan? Verandert dit iets aan het gevoel in je lichaam?
- Ter afsluiting van deze oefening kun je nog even rustig blijven zitten. Wees dankbaar voor wat je hebt ontdekt ook als dat voor je gevoel weinig is. Als je zover bent open je je ogen en kijk je weer om je heen en/ of rek je je even uit. Schrijf eventueel (in een dagboekje) op wat je hebt ontdekt.

Note: Heb je geen specifiek onderwerp dat je wilt onderzoeken dan kun je bij punt 5 ook checken bij jezelf wat in jouw lichaam, een bepaalde sensatie, op dit moment jouw aandacht vraagt. Dan gebruik je dat als uitgangspunt. Je kunt deze oefening dus op 2 manieren toepassen.

Extra informatie over de oefening

In de bijlagen vind je een overzicht met emoties / gevoelswoorden en een lijst met behoeftes. Dit kan je helpen woorden te vinden voor hoe je je voelt en wat je nodig hebt. Ik raad je aan om deze lijst eens door te nemen. Wellicht zijn er woorden die er voor je uit springen, die iets in jou raken. De woorden die je vindt in deze bijlagen zijn voorbeelden, maar de lijst is uiteraard niet compleet. Er bestaan nog zoveel meer woorden. Ga gerust dus ook zelf op onderzoek uit. Let wel op dat je niet té gespitst bent op het zoeken naar de 'juiste' woorden. Een valkuil kan dan zijn dat je het wilt analyseren en juist naar je hoofd gaat i.p.v. naar je lijf. Weet ook dat er vaak meerdere emoties en behoeftes zich tegelijkertijd aandienen en door elkaar heen kunnen lopen. Het is dus helemaal niet gek als je dat niet zomaar helder krijgt met deze oefening.

Dit is een uitgebreide oefening die tijd kost. Met wat oefening, herhaling zul je merken dat je steeds makkelijker even 'incheckt' in je lijf. Dan lukt dat steeds makkelijker ook even tussendoor. Alsnog is het altijd goed om er regelmatig écht even de tijd voor te nemen. Vaak doe ik dit ook als ik net wakker ben en nog even in bed lig. Wanneer je net wakker wordt liggen de gevoelens van bijvoorbeeld een droom die je net hebt gehad nog aan de oppervlakte. Of je hebt rustig geslapen en werd vrij ontspannen wakker totdat je je bedenkt wat er vandaag op de planning staat en je merkt dat je lichaam hier meteen op reageert. Een goed moment om er meteen met je aandacht bij te blijven en te onderzoeken wat je nodig hebt.





Weerstand & geduld

Vind je het een lastige oefening? Misschien ben je helemaal niet gewend om de aandacht te richten op je gevoel of vind je het een beetje gek. Dat snap ik best en dat is helemaal oké. Dat ongemak mag er dan ook gewoon zijn (en kan ook interessant zijn om te onderzoeken).

Levert de oefening niet op wat je had gehoopt? Wanneer je jezelf (onbewust) hebt aangeleerd om niet of zo min mogelijk te voelen kun je je misschien voorstellen dat zo'n gevoel ook niet zomaar weer tevoorschijn komt. Er was waarschijnlijk een hele goede reden om *niet* te voelen. Dit was wellicht in je verleden nodig om in jouw omgeving staande te blijven of het is je gewoon zo geleerd door je ouders en merk je nu dat dit eigenlijk niet meer helpend is voor jou. Wanneer je vaker gaat oefenen en hetgeen er te voelen is verwelkomt zul je merken dat je steeds meer te weten komt over jezelf en dat je ook kleinere, lichtere, fluisterende signalen gaandeweg makkelijker op zult merken. Soms is er hulp nodig van een therapeut of coach om een eventuele 'blokkade' te ontdekken en te verhelpen.

Veroordelen van dat wat je voelt

Het kan zijn dat hetgeen je opmerkt, dat je dit automatisch meteen ook afkeurt. Je zegt bijvoorbeeld tegen jezelf: "Dit slaat nergens op." Of: "Diegene heeft dat toch niet expres gedaan, dus waarom voel je je dan zo?" Of: "Stel je niet zo aan!" Of: "Je hebt geen goede reden om je zo te voelen.", enzovoorts. Wat je voelt klopt. Daarmee bedoel ik: het klopt dat het er **is**! Er wordt iets in jou geraakt en dat heeft een reden. Soms is het iets van 'nu' dat wordt geraakt en vaak is het (ook) een 'oud gevoel'. Iets dat je al langer kent. Helpend is dan juist om dit te onderzoeken. Je kunt er alleen iets mee als je het verwelkomt. In plaats van het gevoel proberen te 'amputeren' ligt de oplossing in het tegenovergestelde. Juist omdat het er niet mag zijn, blijft het bestaan. Als het er wel mag zijn en zich gehoord voelt, neemt het uiteindelijk juist weer af. Dus de vraag is: mag het er zijn?

Wat ik hiermee niet bedoel is dat je altijd maar je gevoel moet volgen en van daaruit moet handelen. Het gaat over erkenning geven aan dat wat er is en verbinding maken tussen weten/denken én voelen. Oftewel 'verbinding tussen hoofd en hart'.





*'Van alles waarover je
waakt, waak vooral
over je hart. Het is de
bron van leven.'*

- Spreuken 4 : 23

Christelijk..?!

Voor mij helpt het weten hoe het met me gaat in mijn relatie met God. En een oefening als deze helpt me daarbij. God is voor mij de Trooster, Helper, Genezer, liefdevolle Vader etc.. Ik wil dat Hij toegang heeft tot alle 'kamers van mijn hart'. Van een aantal van deze 'kamers' ben ik me niet eens bewust. Wanneer ik me bewust word van wat er bij mij vanbinnen speelt, kan ik dit ook bij God brengen en Hem betrekken in wat ik nodig heb. Vaak hebben mijn gevoelens en wat ik nodig heb ook te maken met mijn relaties met de mensen om me heen. Wanneer ik deze gevoelens en behoeftes onderzoek, vaak ook 'herkauw' en Gods waarheid daarbij betrek heeft dit ook een positief en/of gezonder effect op mijn relatie met anderen.

Belangrijk om hierbij te vermelden is dat dit niet betekent dat al je relaties automatisch beter worden wanneer je je gevoelens en behoeftes uit naar de ander. Het is niet direct 'halleluja' of 'rozengeur en maneschijn'. Het is kwetsbaar en vraagt moed, want je hebt ook te maken met de innerlijke dynamiek en eventuele 'rugtas' van de ander die het mogelijk lastig vindt jouw boodschap te ontvangen. Dan kan het zijn dat zijn/haar reactie anders is dan je wellicht had gehoopt.

Weet dat we met al onze emoties door God zijn geschapen. Hij heeft ze ons gegeven om ons te helpen en er zijn in de basis geen goede of 'slechte' emoties. Boosheid kan ons bijvoorbeeld helpen om ons in te zetten voor rechtvaardigheid. Wil je meer weten over het 'nut' van jouw angst, schaamte, verdriet etc.? Ik ga er graag met je over in gesprek!



Schijn je licht!

Schijn je licht erop! Met het richten van aandacht op je binnenwereld bedoel ik ook dat je als het ware met een lamp een licht erop schijnt.

Aspecten waar ik moeite mee heb of waar ik me voor schaam, wil ik het liefst verbergen. Ik houd het liever in de schaduw. Ken jij dat ook? Veel van wat ik doe en wat er vanbinnen gebeurt, gebeurt onbewust en ergens laat ik dat liever zo. Het voelt namelijk oncomfortabel wanneer ik dit tevoorschijn probeer te halen. Tegelijkertijd kan ik en vooral God er alleen iets aan veranderen wanneer ik me dit eerst bewust word en dit in het licht breng. Haal eventuele donkere gedachten of gevoelens tevoorschijn. Tevoorschijn uit de schaduw in Zijn licht! Deze gevoelens komen alleen tevoorschijn als ze ook welkom zijn. Wees mild voor jezelf. Samen met Zijn genade mag je ze verwelkomen en in Zijn licht brengen.

Tot slot:

Wellicht heeft het lezen van dit e-book allerlei vragen bij je opgeroepen of merk je bijvoorbeeld dat je er met de oefening niet helemaal uitkomt. Daarnaast ben ik ook erg benieuwd hoe je de oefening en de overige inhoud van dit e-book hebt ervaren :) Voel je vrij om mij een berichtje te sturen, ik ontmoet en/of spreek je graag!



rienne@levensluchtcoaching.nl



www.levensluchtcoaching.nl

Bijlage 1 | Gevoelswoorden: Emoties

Ik voel me....

Gevoelig Onbehaaglijk
Beschaamd Vernederd
Ongemakkelijk Verlegen
Schuldig Teruggetrokken

Nieuwsgierig
Geschokt Verbijsterd
Verbaasd Verrast
Geïnteresseerd
Verwonderd

Verdrietig Gekwetst
Somber
Verscheurd Teleurgesteld
Ongelukkig Bedroefd
Afgewezen Eenzaam

Angstig Panisch
Bang Machteloos
Onzeker Nerveus
Bezorgd Onrustig
Verward Ontsteld

Gruwelijk
Walgelijk Wantrouwig
Weerzinwekkend
Jaloers Kotsmisselijk
Verveeld

Chagrijnig Gefrustreerd
Geïrriteerd Boos
Haatdragend Woedend
Kwaad Geërgerd
Giftig

Blij Optimistisch
Opgewekt Glorieus
Vrij Bruisend
Opgetogen Voldaan
Vrolijk

Bijlage 2 | Gevoelswoorden: Interpretaties & Metaforen

*Ik voel me...
of
Het gevoel voelt...*

- Beklemmend
- Luchtig
- Ruim
- Vrij
- Benauwend
- Verkrampt
- Opgejaagd
- Onrustig
- Rustig
- Licht
- Hard
- Donker
- Zacht
- Zwaar
- Kriebelig
- Leeg
- Alleen
- In de steek gelaten
- Niet gezien
- Niet gehoord
- Niet serieus genomen
- Niet gewaardeerd
- Niet gewenst
- Niet gesteund
- Verkeerd begrepen
- Misbruikt
- Mishandeld
- Beschaamd
- Hulpeloos
- Vernederd
- Verraden
- Verslagen
- Verwaarloosd
- Gemanipuleerd
- Onveilig
- Veilig
- Gebruikt
- Onder druk gezet
- Verdoofd
- Gekwetst
- Minderwaardig
- Bezorgd
- Onbezorgd
- Ongerust
- Zorgeloos
- Gespannen
- Mooi
- Lelijk
- Geliefd
- Niet geliefd
- Alsof ik in een diepe put zit
- Alsof ik in een hoekje wil kruipen
- Alsof ik de wereld aan kan
- Als een vis in het water
- Als een last op mijn schouders
- Op mijn nummer gezet
- Alsof ik een steen op mijn maag heb
- Groot
- Klein
- Nietig
- Opgewekt
- Optimistisch
- Opgelucht
- Heerlijk
- Voldaan
- Geweldig
- Betrokken
- Geïnspireerd
- Zelfverzekerd
- Stralend
- Hoopvol
- Trots
- Krachtig
- Sterk
- Geremd
- Gedreven
- Open
- Gesloten
- Ellendig
- Verbaasd
- Veronwaardigd
- Twijfelachtig
- Vastberaden
- Wanhopig
- Overprikkeld
- Energiek
- Vlak
- Vermoeid

Bijlage 3 | Behoeftes

Dit heb ik nodig...

Gevoelens die je herkent in je lichaam zijn gekoppeld aan bepaalde onderliggende emoties. Emoties zijn richtingwijzers in dat wat je nodig hebt. Kun je, eventueel met behulp van de woorden in bijlagen 1 t/m 3, de volgende zin invullen: Wanneer ik me ... voel heb ik ... nodig.

Op welke manier zou je kunnen voorzien in die behoefte, in dat wat je nodig hebt? Waarin kun je zelf voorzien? En waar zou je hulp van de ander en/of van God kunnen gebruiken?

- | | | |
|-------------------|--------------------|------------------|
| • Rust | • Humor | • Bemoediging |
| • Beweging | • Spelen | • Geruststelling |
| • Slaap | • Spontaniteit | • Erbij horen |
| • Eten of drinken | • Ordening | • Verbinding |
| • Veiligheid | • Uitdaging | • Vertrouwen |
| • Warmte | • Bijdragen | • Begrip |
| • Lucht | • Prestatie | • Delen |
| • Licht | • Inspiratie | • Respect |
| • Aanraking | • Plezier | • Eerlijkheid |
| • Bescherming | • Integriteit | • Erkenning |
| • Harmonie | • Authenticiteit | • Groeien |
| • Helderheid | • Creativiteit | • Expressie |
| • Vrede | • Betrokkenheid | • Betekenis |
| • Zorg | • Vieren | • Zingeving |
| • Ruimte | • Zekerheid | • Hoop |
| • Vrijheid | • Troost | • Bestaansrecht |
| | • Rechtvaardigheid | |

Bijlage 4 | Literatuurverwijzingen & Inspirerende bronnen

Literatuurverwijzing

¹ Dusseldorp, van, M. & Pol, van de, H., *Goed Voelen: Emoties voor je laten werken*, Ede, vanbinnenuit, 2020

Inspirerende bronnen

Vind je het leuk om je verder te verdiepen en in te lezen over emoties en gevoelens en hoe je deze kunt herkennen en inzetten? Over verbinding met jezelf en anderen of over het leven met aandacht? Dan raad ik je naast bovenstaand boek ook de volgende titels aan:

Boeken:

- *De kracht van focussen*. Auteur: Ann Weiser Cornell
- *The Garden Within* (engelstalig). Auteur: Anita Philips
- *De kracht van rust*. Auteur: Mirjam van der Vegt
- *Mindful met Jezus*. Auteur: Philip Troost
- *Verlangen naar verbinding*. Auteur: Brené Brown

Films:

- *Inside Out 1 & 2* (animatiefilm)

