



INLEIDING

Steeds meer mensen, overal ter wereld, worstelen met spanningen en angsten. Bij iedereen uiten ze zich op een andere manier, maar voor iedereen geldt dat ze een grote invloed kunnen hebben op het leven. Ze belemmeren ons als we boodschappen doen, dringen door in onze gesprekken en maken het soms onmogelijk een helder hoofd te houden.

Angsten beïnvloeden de manier waarop onze hersenen onze gedachten en gevoelens verwerken en de manier waarop ons lichaam op de omgeving reageert. Het onbekende kan veel spanning veroorzaken. Denk aan een veranderend politiek landschap als gevolg van toenemende sociale onrust, een nieuwe opleiding of baan, en zelfs wereldwijde crises. Angsten komen ook voort vanuit het gevoel dat we niet gezien worden.

Het lijkt wel of onze leefwereld erop is gericht ons het gevoel te geven dat we tekortschieten. Hoe vaak gebeurt het niet dat je je onrustig voelt nadat je 's ochtends het nieuws hebt doorgenomen? Hoelang duurt het voordat je hoofd volloopt met zorgen als je naar je financiële situatie kijkt of eraan denkt dat je morgen weer naar je werk of naar school moet? Weet dat je niet de enige bent die zich zo voelt.

Het is niet jouw schuld dat je je onrustig of gespannen voelt, en het betekent ook niet dat er iets mis met je is. Die spanning is een symptoom van de vele defecte systemen waarbinnen we ons leven proberen te leiden. Ongelijkheid in onze stad of buurt, op ons werk en in onze overheid zorgen gewoonweg voor een constante bron van stress, angst en vervreemding.

Ikzelf raak vooral gespannen van kleine dingen, bijvoorbeeld omdat ik een woord verkeerd uitspreek of iemand voor het eerst ontmoet. Daarnaast zijn er de diepgewortelde angsten die ik al jaren bij me draag en die op de meest onverwachte momenten voor spanning zorgen: de angst dat ik niets voorstel (of nooit goed genoeg ben) wanneer ik mezelf met een ander vergelijk, of de angst om te falen die zich aandient zodra ik iets grootser durf te dromen. De angst voor afwijzing roept een hevige spanning bij me op als ik me kwetsbaar voel in mijn werk of in mijn relaties.

Ik vind het moeilijk toe te geven (ook aan mezelf) dat ik een angstig persoon ben. Ik wil niet bang zijn, ik wil juist dapper zijn – maar de onrust die telkens weer de kop opsteekt maakt pijnlijk duidelijk dat ik niet zo dapper ben.

Jarenlang voelde ik alleen maar meer druk door mijn verlangen om net zo te zijn als alle anderen in mijn leven (of op social media). Ik wilde bereiken wat anderen in hun loopbaan of hun persoonlijke leven hadden bereikt. Ik wilde ontzettend graag dezelfde mijlpalen behalen als anderen van mijn leeftijd, maar dat leverde alleen maar extra stress op.

Mijn angst bepaalde de stappen die ik zette en bepaalde hoe ik me opstelde in nieuwe situaties of relaties. Mijn onzekerheid groeide, de spanningen namen toe en ik leidde niet het leven dat ik wilde. Daardoor kon ik niet zijn wie ik was en veranderde ik in iemand die nooit lekker in haar vel zat. Al die stress wierp barrières op tussen mij en de mensen die om me gaven. Het lukte me niet hulp aan te nemen van de mensen die van me hielden. De stress uitte zich ook in lichamelijke symptomen: rusteloosheid, hoofdpijn en een hart dat zo razend tekeer ging dat ik de deur niet meer uit kwam. En het kan nog veel erger.

Als je je vaak angstig voelt, is het moeilijk je voor te stellen dat je je leven zou kunnen veranderen. Pas toen ik mijn aandacht op mezelf begon te richten – op mijn eigen zoektocht en de stem in mijn eigen hoofd – bracht ik de golven van paniek langzamerhand tot rust.

Ik ontdekte dat de spanningen voortkwamen uit angsten, en dat ze alleen maar heftiger werden als ik weigerde die onder ogen te zien en aan te pakken. Ik kwam erachter dat de stress grotendeels ontstond doordat ik mezelf wegdrukte, inclusief mijn sterke kanten en mijn dromen. Ik realiseerde me dat mijn stress en onrust de oorzaak waren dat ik niet tevreden, blij en gelukkig was met wie ik ben.

Dit invulboek kan jou helpen je spanningen en angsten tot rust te brengen. Het heeft veel te maken met zelfacceptatie. Het helpt je de rust te vinden die er alleen is wanneer je tevreden bent met wie je bent. Het moedigt je aan je blik naar binnen te richten en daar de wortels van je diepste (en vaak meest subtiele) angsten te vinden. Het helpt je jouw stress te ontrafelen met methodes die de telkens weer opkomende onrust tot bedaren brengen. Ik deel deze praktische handreikingen in dit boek, omdat ze mij hebben geholpen een leven in angst om te buigen naar een leven van kalme nieuwsgierigheid.

Heb geduld met jezelf terwijl je in je eigen tempo met de opdrachten aan de slag gaat. Onthoud alsjeblieft dat omgaan met angst een continu proces is: er is niet één manier om rust te creëren. Er zijn verschillende methodes die werken in verschillende situaties of periodes in je leven. Het grootste geschenk dat je jezelf kunt geven, is de kans om het nog eens te proberen.

Er is licht in elke duisternis en ik hoop dat dit invulboek je helpt dat licht te vinden. Houd moed. Hoe je je nu voelt is tijdelijk, zoals alles in het leven gaat het voorbij. Er zijn talloze manieren om ontspanning te vinden en vele daarvan vind je in dit boek. Stuk voor stuk bieden ze troost aan een rusteloos gemoed, lessen om mee te nemen en uitdagingen om aan te gaan. Gebruik wat voor jou werkt en laat de rest voor wat het is.

Onthoud dat als de ene weg niet bij jou past, er altijd andere zijn; jouw eigen weg volgen leidt uiteindelijk hoe dan ook tot rust en ontspanning.

LET

IT

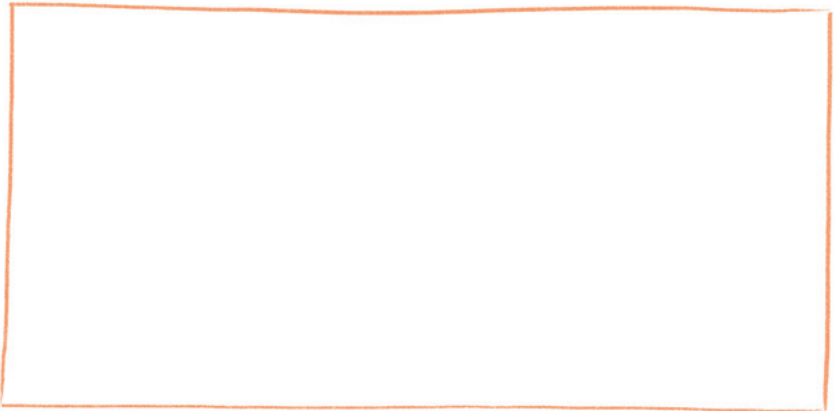
GO




Werk aan het loslaten van spanningen in je lichaam.

1. Merk op welke delen van je lichaam gespannen of stijf aanvoelen.
2. Adem in door je neus, adem uit door je mond.
3. Herhaal deze oefening totdat de spanning wegtrekt.

VOOR DEZE OEFENING VOELDEN MIJN SPANNINGEN ZO:



NA DEZE OEFENING VOELDEN MIJN SPANNINGEN ZO:





Nothing is worth

MORE THAN

LAUGHTER.

It is strength to



LAUGH

AND TO

ABANDON

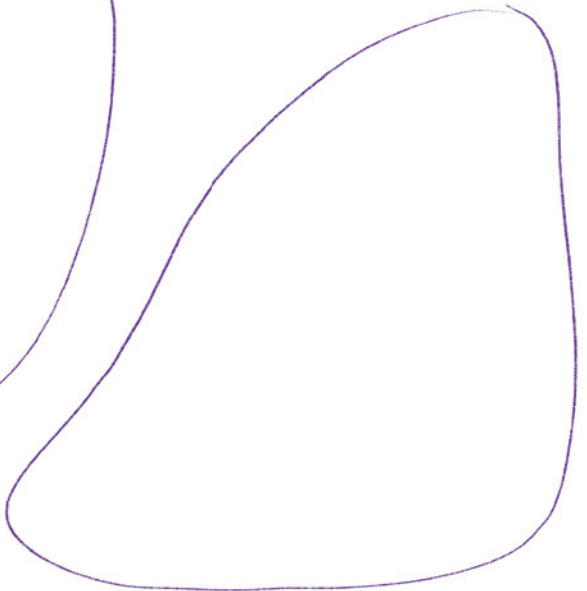
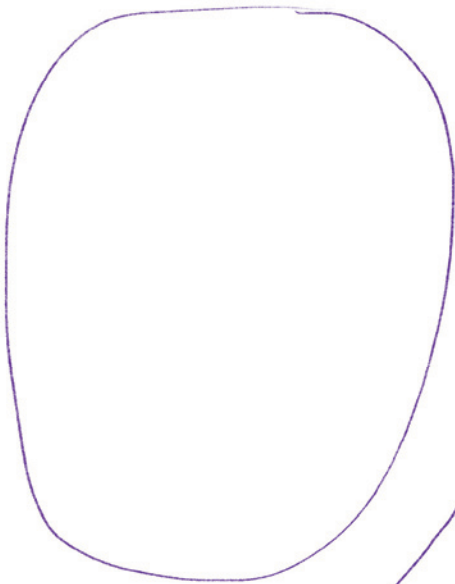
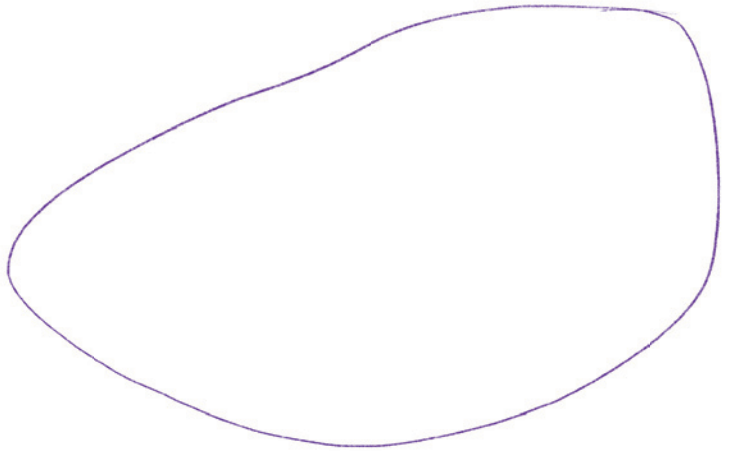
oneself, to be



LIGHT.


FRIDA KAHLO

Noteer of teken drie dingen die je altijd laten lachen
en je op je gemak stellen.



TO LOVE
ONE
IS
BEGIN
OF
LIFELONG
ROMANCE.

SELF
THE
NING
A
G



Oscar Wilde, An Ideal Husband

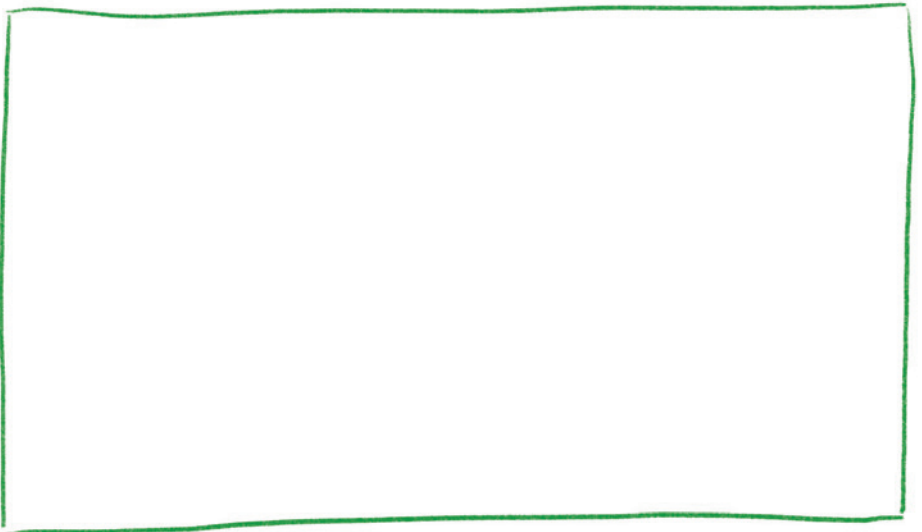
Noteer op welke drie manieren je streng bent voor jezelf.


1.

2.

3.

Hoe kun je jezelf meer steunen?





YOU NEED to
LEARN HOW to
select your thoughts
just the same way
YOU SELECT YOUR CLOTHES
every day. This is
A POWER YOU
CAN CULTIVATE.

ELIZABETH GILBERT
Eat Pray Love