



INHOUD

- 6 Inleiding
- 8 Deel een: bevrijd jezelf van je angst
- 42 Deel twee: blij gezond
- 90 Deel drie: laat je gaan
- 138 Deel vier: je angst aanpakken vanuit professioneel perspectief
- 156 Samenvatting
- 159 Meer weten

Inleiding

Wie je ook bent, de kans is groot dat je op een gegeven moment in je leven al eens angstig hebt gevoeld. Misschien kwam het door een stressvolle situatie op het werk of op school of door relatieproblemen. Of je voelde je neerslachtig omdat je gezondheid het liet afweten. Het kan zijn dat je dit boek hebt uitgekozen omdat je je op dit moment angstig voelt. Een zekere vorm van angst mag dan wel bij het leven horen, het is niet de bedoeling dat die elke gedachte bepaalt. Als je de tips in dit boek toepast, kun je je diepste angsten loslaten en het leven leiden dat je echt wilt.

WAT IS ANGST?

Eenvoudig gezegd is angst een gevoel van bezorgdheid en ongemak. Angst komt in verschillende gradaties voor en in tegenstelling tot een plotseling angstgevoel gaat een diepere angststoornis niet vanzelf weg wanneer de bedreiging is verdwenen. Het gevoel blijft aanhouden, soms dagen-, weken- of zelfs maandenlang. Angst kan met een bepaalde situatie te maken hebben of worden veroorzaakt door een trauma uit het verleden. Soms kun je er de vinger niet op leggen waarom je je angstig voelt. Waar je wel zeker van kunt zijn, is dat er enorm veel fysieke symptomen zijn die ermee gepaard gaan: een verhoogde hartslag, duizeligheid, buiten adem zijn of tintelingen in je armen en benen voelen. Je kunt het gevoel hebben dat je geen controle meer hebt of zelfs bang zijn dat je een hartaanval krijgt. Deze symptomen kunnen extra beangstigend zijn, maar het is heel belangrijk dat je jezelf inprint dat ze tijdelijk van aard zijn.

WAT KAN IK DOEN?

Als je je snel angstig voelt, zijn er veel dingen die je kunt doen om je beter te voelen. Dit boek staat vol technieken om kalm te blijven en eenvoudige trucjes om je denkwijze te veranderen. Bovendien leer je hoe je je lichaam en geest in harmonie kunt houden door kleine dingen te doen om voor jezelf te zorgen, zoals gezond eten en goed slapen.



Optimisme is het
vertrouwen dat je
iets kunt bereiken.

Zonder hoop kan
niets tot stand komen.

Helen Keller

HOU EEN DAGBOEK BIJ

Wanneer je je overdag angstig voelt of zelfs last hebt van een paniekaanval, kan het soms moeilijk zijn om te achterhalen wat de oorzaak is van de gevoelens die je overweldigen. Een van de manieren waarop je je angst in kaart kunt brengen, is het bijhouden van een dagboek.

Schrijf aan het eind van elke dag op wat er is gebeurd en wat je daarbij voelde.

Je kunt je angst zelfs een cijfer geven op een schaal van een tot en met vijf.

Door je gevoelens op te schrijven, kun je ze gemakkelijker uit je hoofd zetten voor het slapengaan. Na verloop van tijd weet je bovendien beter wat je angstgevoelens zou kunnen triggeren.

The background is a deep blue sky with stylized, layered blue hills. Three pink hot air balloons with white baskets are scattered across the scene. Two white, fluffy clouds are also present. The overall aesthetic is clean and modern.

WEES EERLIJK TEGEN JEZELF

Soms komt er een gedachte in je hoofd op die je zelfs tegen jezelf liever niet wilt toegeven. Toch heeft het geen zin om je gedachten te veroordelen of om ze te proberen te verdringen. Zo zorg je ervoor dat ze later alleen maar voor meer problemen zorgen. Probeer de gedachten die in je opkomen niet te analyseren. Aanvaard ze gewoon als voorbijgaande gevoelens en ga verder met je leven.



GA OP ZOEK NAAR JE TRIGGERS

Als je je angstig voelt, kan het zinvol zijn om te proberen uit te zoeken wat je gevoelens triggert. Probeer een moment in je dag in te lassen waarop je alleen kunt zijn zonder door iemand te worden gestoord. Denk na over momenten gedurende de afgelopen dagen of weken waarop je je het meest angstig voelde. Bij wie was je toen? Waaraan dacht je? In welke omgeving vertoefde je? Het kan helpen om je gevoelens op te schrijven, maar je kunt er ook voor kiezen om ze alleen in je hoofd te bewaren. Merk je een verband op tussen een bepaalde persoon of situatie en je gevoelens van angst? Als dat het geval is, zou die persoon of situatie weleens de trigger van je angst kunnen zijn.

KEN JE DOELEN

Denk aan de laatste keer dat je iets wat je voor ogen had hebt bereikt. Bijvoorbeeld een rapport op tijd inleveren, gaan sporten of zelfs naar de winkel gaan om alles op je boodschappenlijstje te kopen. Hoe voelde dat? Waarschijnlijk geweldig. Dat komt omdat de mens graag doelen stelt en deze bereikt. Als je jezelf onrealistische verwachtingen oplegt, kan dat nadelig zijn, maar kleine doelen kunnen je helpen om je angst te beheersen. Hierdoor krijg je namelijk het gevoel dat je leven zin heeft. Besteed een paar minuten aan het opstellen van een lijstje met vijf kleine dingen die je deze week wilt bereiken. Hang je lijst ergens op en vink de dingen af die je hebt gedaan.