

# Overwin je vliegangst met EFT Tapping

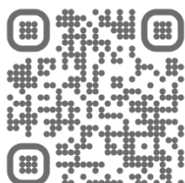
Lo van Beers



*Don't let the fear of falling  
keep you from flying*

(Bron onbekend)

Dit boek is de opvolger van mijn online cursus ‘Overwin je vliegangst’ en biedt een uitgebreidere versie van de cursusinhoud. Heb je n.a.v. dit boek nog vragen of behoefte aan extra ondersteuning? Bezoek mijn website of scan de QR code.



[EFTamsterdam.nl](http://EFTamsterdam.nl)  
[lovanbeers@gmail.com](mailto:lovanbeers@gmail.com)

Omslagontwerp: Nikki Ritmeijer

Illustraties: EigenWijsjes, ontdek je eigen wijsheid, © Briljant uitgeverij,

Auteurs: Lo van Beers & Brigitte Westerkamp

Kaartspel Okidootjes VEERkracht, positief denken én doen © Briljant uitgeverij, Auteurs: Annemariet van Beers & Lo van Beers, Illustraties:

Dubbelzes, Annemariet van Beers

Familie archief Sjoukje Sytstra

Collectie NIMH, Van Beek

Freepik, DALL-E, Napkin

Alle rechten voorbehouden. Zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur mag niets uit deze uitgave worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar worden gemaakt, in welke vorm of op welke wijze dan ook. Dit geldt voor zowel de tekstuele inhoud als eventuele afbeeldingen, video's, audiobestanden of andere media die deel uitmaken van deze uitgave.

© December 2025 Lo van Beers

### **Volg me op**

- Instagram <https://www.instagram.com/lovanbeers/>
- LinkedIn: <https://www.linkedin.com/in/lovanbeers/>

## **Disclaimer**

Dit boek is een informatieve leidraad, gebaseerd op persoonlijke ervaringen, onderzoek en inzichten van de auteur. De resultaten kunnen per persoon verschillen. Belangrijk is te benadrukken dat EFT geen vervanging is voor professionele medische en/of psychologische hulp. Bij ernstige angstklachten dien je altijd eerst een arts of therapeut te raadplegen. De informatie in dit boek is niet bedoeld als medisch advies.

De verantwoordelijkheid voor het toepassen van EFT ligt bij de lezer. De auteur kan niet aansprakelijk worden gesteld voor enig handelen of nalaten van de lezer, noch voor mogelijke gevolgen van het toepassen van EFT. In dit boek wordt een stressniveau van 0-3 als ideaal beschouwd. Een score van 5-7 wordt echter aanbevolen voor het starten van het ontspanningsproces (uitgelegd in hoofdstukken 4, 5 en 6). Hierbij wordt erkend dat er aanzienlijke individuele verschillen zijn in stressrespons en herstelcapaciteit. Deze waarden dienen als algemene richtlijn en kunnen per persoon variëren.

De video's en pdf-bestanden worden aangeboden via externe platforms, zoals YouTube en andere derden. Ik heb geen controle over het beleid van deze platforms. Zo kan YouTube helaas zelf bepalen of ze soms advertenties plaatsen op mijn video's, zonder dat ik hier invloed op heb. Mocht het ooit niet meer mogelijk zijn om de video's te bekijken, wees gerust: alle teksten van de video's zijn volledig uitgeschreven en beschikbaar als onderdeel van de lesstof. Zo blijft de essentiële inhoud van de cursus altijd toegankelijk.

# Overzicht Hoofdstukken

Hieronder vind je een overzicht van de hoofdstukken, zodat je makkelijk kunt navigeren door het boek. De inhoudsopgave is te vinden achter in het boek.

Opbouw cursus .....	vii
Inleiding .....	9
Welkom! .....	14
STAP 1 Inventariseren & Motivatie .....	16
1.1 Inventariseren .....	17
1.2 Motivatie .....	21
STAP 2 Angst begrijpen .....	27
2.1 Angst en het brein .....	28
2.2 Positieve functie van angst .....	30
2.3 Het autonome zenuwstelsel .....	36
2.4 Brein, prikkels en angst .....	40
2.5 Waarom geruststellen niet werkt .....	47
2.6 Stressrespons afmaken .....	50
STAP 3 Ontspanningstechnieken .....	55
3.1 Fysiek Ontspannen .....	56
3.2 Mentaal Ontspannen .....	65
3.3 Fysiek en mentaal ontspannen met EFT .....	71
STAP 4 Angst verlagen met EFT .....	73
4.1 Opfriscursus EFT .....	74
4.2 Wat is EFT Tapping? .....	75
4.3 EFT kloppunten .....	77
4.4 Het EFT basisprotocol .....	81
4.5 EFT bij vliegangst .....	96
4.6 EFT technieken bij vliegangst .....	110
4.7 Belangrijke punten bij EFT bij vliegangst .....	117

STAP 5 Angstgedachten veranderen .....	120
5.1 Onderzoek je gedachte met de 5 G's .....	121
5.2 Wat zijn de 5 G's .....	122
5.3 Verander je angstgedachte in 5 fasen .....	128
6.0 De juiste informatie.....	135
6.1 Spreuken en affirmaties .....	158
6.2 Vragen.....	160
7.0 Evaluatie.....	163
7.1 Samenvatting: SUD-score bij vliegangst .....	167
8.Mijn oude angstgedachten .....	169
9.1 Vliegverslag uit 1934 .....	171
10. Bijlage.....	178
10.1 Media materiaal.....	178
10.2 Overzicht 5-stappenmethode.....	179
10.3 EFT in een notendop.....	181
10.4 Checklist vliegangst overwinnen .....	183
10.5 De 5-Stappenmethode bij turbulentie .....	185
10.6 Werkblad 5 G's.....	187
10.7 Mijn Motivatie Werkblad.....	188
10.8 Reflectievragen na de vlucht .....	189
Inhoudsopgave .....	192

# OPBOUW CURSUS

Dit boek is de uitgebreide en verbeterde opvolger van mijn online cursus. Het biedt niet alleen hulp bij vliegangst, het bevat ook informatie, oefeningen en technieken die in het dagelijks leven toepasbaar zijn. Met deze oefeningen leer je stress en angst te beheersen, ongeacht de situatie waarin je je bevindt. Of het nu gaat om spanningen in het verkeer, een tandartsbezoek of rijangst, deze technieken kunnen je helpen om kalm en gefocust te blijven. Door regelmatig te oefenen, ontwikkel je vaardigheden waar je je hele leven profijt van zult hebben. In dit boek leer je stap voor stap hoe je jouw vliegangst kunt overwinnen, zodat je met meer vrijheid, rust en plezier kunt reizen.

## Voor wie is dit boek

Dit boek is voor iedereen die last heeft van vliegangst en behoefte heeft aan een praktische, stapsgewijze aanpak om deze angst te overwinnen. Of je nu al weken van tevoren gespannen bent, nerveus wordt bij het idee van turbulentie, of paniek voelt zodra je het vliegtuig instapt - dit boek geeft je de tools om weer grip te krijgen op je emoties, zodat je ontspannen kunt reizen.

**Het is ook voor mensen die gewoon van hun angst af willen**, zodat ze de vrijheid hebben om zelf te kiezen hoe ze willen reizen. Of je nu besluit te vliegen of liever met beide benen op de grond blijft staan, dit boek helpt je om je angst los te laten en keuzes te maken vanuit rust en vertrouwen.

**Ben je een coach, begeleider of hulpverlener?** Of ken je iemand in je omgeving die worstelt met vliegangst? Dan is dit boek een waardevolle aanvulling. Het biedt praktische tools en effectieve technieken die je direct kunt toepassen om anderen te ondersteunen bij het begrijpen en overwinnen van hun vliegangst.

## Video's

De video's komen uit mijn vorige online cursus 'Overwin je vliegangst'. Om toegang te krijgen tot de hoofdstukken met video's klik je op de video. Je kunt de video groter maken door rechtsonder op 'YouTube' te klikken. In de bijlage vind je een link naar de volledige afspeellijst met alle lesvideo's op YouTube. Onder de QR-code van de video vind je de tekst van de inhoud van de video. Je kunt de cursus goed volgen zonder de video's te bekijken. Voor een optimale leerervaring is het echter aan te raden zowel de video's te bekijken als de bijbehorende tekst te lezen.

## Betekenis van de symbolen



Een hamer geeft technieken aan.



Een pen geeft oefeningen aan.



De videoknop geeft de QR-code aan van een video die je kunt scannen.



Een lampje geeft 'Wat weet je nu?'-vragen aan. Wat is jouw belangrijkste inzicht, ontdekking of 'aha'-moment uit dit hoofdstuk? Hoe kun je dit toepassen op je vliegangst? Maak aan het einde van elk hoofdstuk aantekeningen over de informatie die voor jou nuttig is. Door het op te schrijven, kun je deze stap voor stap toepassen op jouw vliegangst.



# INLEIDING

Ik had nog nooit gevlogen. Dit was mijn allereerste keer. Met een gezonde spanning stapte ik het vliegtuig in en nam plaats bij het raam. Nieuwsgierig keek ik uit het raampje terwijl het vliegtuig langzaam omhoog klom. De stad onder me werd een verzameling van stipjes en patronen. Alles voelde spannend en nieuw, tot dat ene moment...

Plotseling schrok ik. Ik zag iets wat leek op een gat bij de vleugel. “Is de vleugel kapot?” vroeg ik mezelf angstig af. “Ben ik de enige die dit ziet?” Mijn hart begon sneller te kloppen, mijn ademhaling schoot omhoog. Verlamd van angst bleef ik de vleugel in de gaten houden, overtuigd dat er iets vreselijk mis was. Even later begon het vliegtuig hevig te schudden door turbulentie. “Dit is niet normaal”, dacht ik in paniek. “De vleugel valt eraf!” Met bonkend hart en klamme handen klemde ik me vast aan de armleuningen. Op dat moment wist ik het zeker: “Ik ga dood”.

Je kunt je vast voorstellen hoe intens bang ik was. Misschien heb jij ook wel eens zo’n angst ervaren tijdens een vlucht. Dat gevoel dat de controle volledig uit je handen glipt. Maar weet dit: je bent niet alleen. Heel veel mensen hebben last van vliegangst, en het is niets om je voor te schamen.

*Wist je dat ruim 1 op de 4 mensen in meer  
of mindere mate weleens last heeft van  
vliegangst? Sommigen zijn zelfs zo bang  
dat ze nooit in een vliegtuig stappen.*

Vliegangst heeft vaak diepe wortels. Deze angst kan voortkomen uit een angst voor controleverlies, het onbekende of verhalen en films die je van anderen hebt gehoord. De symptomen kunnen variëren van milde onrust tot hevige paniekaanvallen.

In 2007 ontdekte ik EFT (Emotional Freedom Techniques). Hoewel deze techniek me op vele vlakken enorm had geholpen, bleef mijn vliegangst hardnekkig aanwezig. Ik vroeg me af: waarom werkt EFT niet voor mijn vliegangst? Het antwoord vond ik door dieper te graven. Ik onderzocht de kern van mijn angst:

- Wat waren mijn angstige gedachten over vliegen?
- Hoe werkt angst?
- Waarom helpt geruststellen niet altijd?
- En wat werkt dan wel?

Door deze vragen te beantwoorden ontdekte ik niet alleen hoe ik EFT effectief kon toepassen op mijn vliegangst. Ik leerde ook waardevolle lessen over angst in het algemeen. Deze inzichten bleken een gouden sleutel te zijn. Ze zijn toepasbaar niet alleen voor vliegangst, maar ook voor het aanpakken van andere angsten zoals rijangst. Deze ontdekkingen heb ik vertaald in een 5-Stappenmethode, zodat jij jouw angsten ook kunt overwinnen.

Vandaag de dag kan ik met een glimlach terugdenken aan die angstige momenten. Hoewel turbulentie nog steeds niet mijn favoriete onderdeel van vliegen is, blijft paniek uit. Ik heb geleerd me comfortabel te voelen, zelfs tijdens oncomfortabele momenten. Turbulentie overweldigt me niet meer; ik voel de rare sensaties in mijn buik, maar geef daar geen betekenis aan, ik blijf kalm en lees gewoon een boek. En het mooiste van alles? Ik kan nu zelfs genieten van het vliegen. Ik vind het prachtig om te zien hoe het landschap onder mij verandert en de wolken voorbij glijden. Ik voel me vrij en kan vol vertrouwen achteroverleunen.



In dit boek deel ik met jou de inzichten en technieken die mij hebben geholpen om mijn vliegangst te overwinnen. Mijn wens is dat mijn kennis en ervaringen jou ook gaan helpen. Want weet je wat zo bevrijdend is? De wetenschap dat je zelf kunt kiezen: vliegen of niet, zonder dat angst je beslissing beïnvloedt.

*Of je nu kiest om te reizen met beide  
benen op de grond, zoals met de trein of  
auto, of door de lucht met het vliegtuig,  
het belangrijkste is dat jij de regie hebt  
over jouw keuzes - niet je angst.*

Die vrijheid gun ik jou ook. Maar voordat we dieper ingaan op het overwinnen van vliegangst, wil ik nog even stilstaan bij een gerelateerd onderwerp: vliedschaamte.

## **Vliedschaamte**

Vliedschaamte is een actueel thema dat we niet kunnen negeren. Vliegen heeft een grote impact op het milieu. Veel mensen voelen zich daar ongemakkelijk bij door de CO<sub>2</sub>-uitstoot en de ecologische voetafdruk. Het is belangrijk om ons bewust te zijn van de gevolgen van de keuzes die we maken, ook als het om vliegen gaat. Je kunt bijvoorbeeld kiezen voor minder korte vluchten door alternatieve vervoersmiddelen te overwegen, zoals trein, auto of bus, die vaak minder CO<sub>2</sub> uitstoten.

Daarnaast kan vliedschaamte soms dienen als een masker voor verborgen vliegangst. Bijvoorbeeld, iemand kan vliedschaamte gebruiken als excuus om niet te vliegen, terwijl de echte oorzaak angst voor vliegen is. Het kan een manier zijn om ongemakkelijke gevoelens of diepere angsten te rationaliseren. Door jezelf toe te staan deze angsten te overwinnen, kun je authentiekere keuzes maken, vrij van verborgen emoties.

## Keuzevrijheid

Laat me duidelijk zijn: hoewel ik gefascineerd ben door vliegtuigen, is het niet mijn bedoeling om het vliegen te promoten, maar om jou de vrijheid te geven zelf te kiezen. Als angst je tegenhoudt, wil ik je helpen die te overwinnen, zodat je zelf kunt beslissen of je wilt vliegen of niet.

Wat uiteindelijk telt, is dat je je keuze maakt vanuit vrijheid, verantwoordelijkheid en bewustzijn en niet vanuit angst of schaamte.

## Reviews

Misschien denk je dat vliegangst niet te overwinnen is met één ‘simpele’ cursus of boek. Daarom wil ik graag twee recensies met je delen.



### Vliegangst overwonnen

*“Ik denk dat het in het begin lastig is om te denken dat je in één cursus van een angst af kunt komen die je al jaren beleeft. Ik heb heel vaak gevlogen en ik voel me heel vaak oncomfortabel. Dan verwacht je niet zo snel dat je de eerstvolgende keer dat je weer gaat vliegen meteen helemaal zen en comfortabel bent.*

*Ik merkte al meteen de eerste keer dat ik moest vliegen na de training dat ik echt heel comfortabel in het vliegtuig zat. Ik kon putten uit de informatie die ik in de training had geleerd.*

*En dat is heel fijn, om gewoon in het vliegtuig te zitten en te merken: oh, ik voel me helemaal prima hier. Ik ben laatst naar New York gevlogen, een vlucht van ongeveer 8 uur. Van tevoren vond ik het een heel eng idee om zo lang in het vliegtuig te zitten. Je kunt er niet uit, en dan zit je daar 8 uur. Maar ja, ik zat er best relaxed in en kon zelfs genieten. Gewoon lekker in het vliegtuig zitten, filmpjes kijken op je schermje. Het was comfortabel, eigenlijk best wel leuk, zoals ik dat ook zou ervaren bij een fijne reis. Dus dat was heel fijn, omdat het geen stressfactor voor mijn reis was”.*

## **Rijangst overwonnen**



*“Ik was sceptisch hoe een videotraining je van je angst af kan helpen. Ik heb jouw cursus gecombineerd, het was dan niet voor vliegangst maar voor autorijden met een intensieve rijcursus van 3 dagen. En voordat ik daar aan begon, merkte ik al die nervositeit in mijn lijf, hoe dat opkropt. Ik heb jouw tips genomen om rustig te worden, om te kloppen met EFT, de affirmaties te doen en dat heeft heel erg goed geholpen. Dus ik stapte redelijk rustig de auto in. Het eindresultaat is dat ik nu mede-eigenaar ben van een auto. Dat had ik voor de training echt niet voor mogelijk gehouden”.*

Laten we nu samen op reis gaan waarbij jij de controle neemt over je angsten in plaats van andersom. Klaar om op te stijgen naar nieuwe hoogten van meer (keuze)vrijheid? Laten we beginnen!

Seatbelt on! :-)

# WELKOM!



Wat goed dat je hebt besloten dit boek aan te schaffen. Het gaat je zeker helpen om je angst beter te begrijpen én te overwinnen. Vliegangst kan een uitdaging vormen, zowel persoonlijk als zakelijk. Het kan je ervan weerhouden om te reizen voor werk, plezier of om dierbaren, familie en vrienden te bezoeken. Deze angst kan leiden tot onnodige stress, angst of zelfs paniekaanvallen.

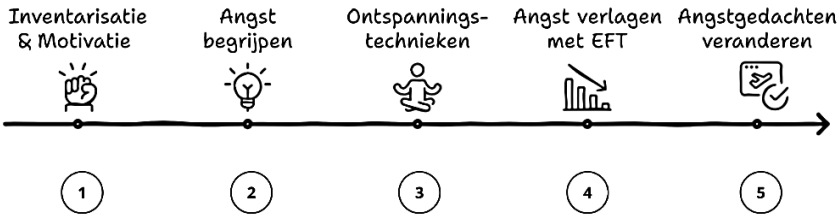
Ook al is vliegen een van de veiligste vormen van vervoer, toch hebben miljoenen mensen over de hele wereld last van vliegangst. Zoals ik in de inleiding al aangaf, was ik daar ook een van. Maar wist je dat de kans op een ongeluk extreem klein is? Zelfs kleiner dan de kans om een staatslot te winnen! 😊 Maar ondanks deze geruststellende statistieken, blijft vliegangst een reëel probleem voor velen. Je bent dus echt niet de enige; vliegangst komt vaker voor dan je denkt. Maar gelukkig is er hulp! In dit boek 'Overwin je vliegangst' deel ik praktische tools, inzichten en technieken die je stap voor stap helpen om je angst te overwinnen. Zodat je met vertrouwen het vliegtuig in kunt stappen en weer kunt ontspannen en genieten van het reizen.

- 10% tot 40% van de volwassenen in de wereld heeft last van vliegangst van milde nervositeit tot ernstige fobie
- In Nederland vliegt 14% van de volwassenen niet vanwege vliegangst.
- Volgens Stichting VALK heeft 25% tot 30% van de volwassenen in meer of mindere mate last van vliegangst

Bronnen: [Wikipedia.nl](https://nl.wikipedia.org), [Link.springer.com](https://link.springer.com) en [Valk.org](https://www.valk.org)

## Mijn 5-Stappenmethode

Op basis van mijn bevindingen, kennis en persoonlijke ervaring heb ik een methode ontwikkeld die je stap voor stap helpt je vlieg angst te overwinnen. Hoewel deze methode specifiek is ontwikkeld voor vlieg angst, kan deze methode ook effectief gebruikt worden bij andere angsten.

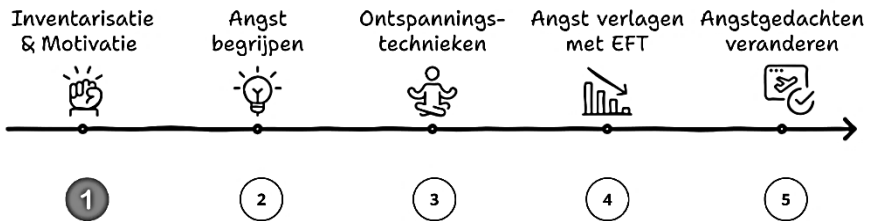


**De methode bestaat uit 5 stappen:**

1. Inventariseren en motivatie (Hoofdstuk 1)
2. Angst begrijpen (Hoofdstuk 2)
3. Ontspanningstechnieken (Hoofdstuk 3)
4. Angst verlagen met EFT (Hoofdstuk 4)
5. Angstgedachten veranderen (Hoofdstuk 5 en 6)

# STAP 1

## INVENTARISEREN & MOTIVATIE



De 1ste stap om je vliegangst te overwinnen is **Inventariseren & Motivatie**. In dit hoofdstuk breng je je vliegangst in kaart en bepaal je jouw **WAAROM** - de reden waarom je wilt vliegen. Jouw motivatie wordt de stip aan de horizon gedurende het hele proces van het overwinnen van je vliegangst.

Houd je motivatie bij het lezen van dit boek altijd voor ogen. Het helpt je om door te zetten wanneer het lastig wordt en versterkt je verlangen om je doel te bereiken. **TIP:** Schrijf je motivatie op een papiertje en gebruik deze als boekenlegger voor dit boek.

### **Inhoud:**

1.1 Inventariseren

1.2 Motivatie



## 1.1 Inventariseren

Het is belangrijk om eerst goed te begrijpen waar je eigenlijk bang voor bent, zodat je er stap voor stap aan kunt werken. We beginnen met het stellen van een aantal vragen om jouw vliegangst in kaart te brengen. Door deze vragen te beantwoorden, krijg je een beter inzicht in je gevoelens en gedachten rondom het vliegen. Schrijf je antwoorden op in een notitieboekje of achter in dit boek; deze notities komen later van pas wanneer je met EFT aan de slag gaat en je gedachten gaat onderzoeken.



### Vragen: Inzicht in jouw vliegangst

1. Hoe beïnvloedt vliegangst jouw leven? Wat mis je hierdoor?
2. Wanneer is de vliegangst begonnen? Wat gebeurde er toen in jouw leven? \*
3. Wat is jouw grootste angst of zorg tijdens het vliegen?
4. Hoe ga je momenteel om met je vliegangst? Wat zijn jouw coping mechanismen?
5. Wie uit jouw omgeving heeft ook vliegangst? Wat waren hun angstgedachten?
6. Wat heb je al geprobeerd om je vliegangst te overwinnen?
7. Hoe zou je je ideale vliegreis beschrijven? Zou je graag ontspannen kunnen lezen tijdens de vlucht of gewoon zonder paniek aan boord kunnen stappen?
8. Hoe denk je dat jouw vliegangst je in de toekomst zal beïnvloeden als je het niet aanpakt?
9. Ben je bereid om tijd en energie te investeren in het overwinnen van jouw angst?

\* Mocht dit een ingrijpende ervaring zijn geweest, aarzel dan niet om professionele hulp te vragen om onderliggende traumatische gebeurtenis(sen) te verwerken.

## Vragenlijst: Wat zijn je moeilijke momenten?

Vliegangst kan op verschillende momenten optreden: voor de vlucht en tijdens de vlucht. Door de onderstaande vragenlijst in te vullen, krijg je inzicht in jouw specifieke moeilijke momenten. Noteer ook hier je angstgedachten, onzekerheden of vragen in je notitieboekje of achter in dit boek.

**Scoren van Angst en/of Stress:** Voor elke situatie geef je aan hoe intens jouw angst en/of stress is, op een schaal van 0 tot 4:

- 0: Geen angst en/of stress
- 1: Lichte angst en/of stress
- 2: Matige angst en/of stress
- 3: Sterke angst en/of stress
- 4: Hevige angst en/of stress

Schrijf de score in de bijbehorende kolom. Wanneer je klaar bent, tel je de scores per categorie op om een totaaloverzicht van je vliegangst te krijgen.

Aan het einde van dit boek vul je dezelfde vragenlijst opnieuw in en vergelijk je je antwoorden met die van het begin. Dit helpt je om duidelijk te zien hoe je gevoelens en ideeën over vliegangst zijn veranderd.

### **Vraag:**

*Wat als ik bang ben, maar nooit heb gevlogen?*

### **Antwoord:**

*Als je nog nooit hebt gevlogen en toch bang bent, komt die angst ergens vandaan. Waarschijnlijk heb je verhalen van anderen gehoord, iets gelezen of gezien in de media, of het komt voort uit je eigen verbeelding. Gebruik dit als basis om de vragenlijst in te vullen.*

**Hoeveel angst, stress, spanning of zenuwachtigheid ervaar je:**

Vraag	Situatie voor de vlucht	Score (0-4)
1	Bij het boeken van je vliegticket?	
2	Om op tijd te komen voor je vlucht?	
3	Als je door de veiligheidscontrole gaat?	
4	Tijdens het boarden?	
<b>Totaal:</b>		

Vraag	Situatie tijdens de vlucht	Score (0-4)
5	Als je in je stoel zit en de deuren van het vliegtuig sluiten?	
6	Tijdens het opstijgen van het vliegtuig?	
7	Bij het horen van de motoren en ander geluiden?	
8	Tijdens de veiligheidsinstructies van het cabinepersoneel?	
9	Tijdens lichte turbulentie?	
10	Tijdens de landing?	
<b>Totaal:</b>		

Vraag	Vertrouwen in veiligheid en bemanning	Score (0-4)
11	Over de veiligheid en het onderhoud van het vliegtuig?	
12	Bij het vertrouwen op de piloten en het cabinepersoneel?	
<b>Totaal:</b>		

Categorieën	Totaalscore per categorie
Situatie voor de vlucht	
Situatie tijdens de vlucht	
Vertrouwen in veiligheid en bemanning	
<b>Eindtotaal:</b>	

### **Score Interpretatie**

0-12 punten: Weinig tot geen vliegangst

13-24 punten: Lichte vliegangst

25-36 punten: Sterke vliegangst

37-48 punten: Hevige vliegangst

### **Ben je klaar om te beginnen?**

Ik begrijp dat het spannend kan zijn om je vliegangst aan te pakken. Als de gedachte om nu te starten te overweldigend is, raad ik je aan om eerst met EFT te beginnen om je spanning te verminderen. Hoofdstuk 4.1 biedt een opfriscursus. Wil je meer diepgaande uitleg over EFT dan verwijs ik naar mijn boek: *'EFT Tapping, verminder je stress'*.

## 1.2 Motivatie



Nu je een globaal beeld van je angst hebt, is het tijd om je motivatie te verkennen: waarom wil je van je vliegangst afkomen? Waarom wil je vliegen? Jouw motivatie wordt je persoonlijke drijfveer die je helpt om door te zetten, vooral wanneer het moeilijk wordt. Het helpt je te focussen op je verlangen om te vliegen in plaats van te focussen op je angst. Stel je voor dat de gedachte aan turbulentie je zo zenuwachtig maakt dat je je reis wilt annuleren, maar op dat moment herinner je jezelf aan de reden waarom je deze reis maakt. En dat besef kan nu net het extra zetje zijn dat je nodig hebt om toch door te gaan. Bovendien, hoe meer je angst afneemt, hoe sterker je motivatie kan worden. Je zult merken dat naarmate de angst vermindert, je verlangen en enthousiasme om te vliegen toenemen. Jouw motivatie wordt jouw stip aan de horizon!

### Voorpret

Je motivatie geeft je niet alleen een duidelijke richting, maar zorgt ook voor voorpret tijdens de voorbereiding. Denk aan de mooie plekken die je zult zien, de uitstapjes die je gaat maken, de mensen die je weer zult ontmoeten, of de cadeautjes die je zult geven. Als je elke stap, zoals het boeken van een ticket of het inpakken van je koffer, koppelt aan je doel, verandert iets dat misschien stressvol of vervelend voelt in een activiteit die je dichterbij je doel brengt en zelfs plezier kan geven.

