

Is dit boek wat voor jou? Wel, als je ooit hebt gevoeld dat je leven ontzettend zorgvuldig moet zijn vol controle en perfectie, dan is dit boek voor jou.

Als je ooit weleens in de spiegel hebt gekeken en jezelf hebt afgevraagd waarom je niet een keer makkelijk kunt loslaten, dan zul je je zeker kunnen vinden in de pagina's.

Als je wel eens hebt gevoeld dat je in een actiefilm zit, terwijl je je later realiseert dat het gewoon de supermarkt, je slaapkamer of de markt is, dan is dit boek helemaal voor jou.

In *'Van Angst naar Actie'* neem ik je mee op mijn persoonlijke reis. Een reis waarin angsten het volledig hebben overgenomen van mij. Een reis waarin de angst echt de baas was.

'Van Angst naar Actie' is geen zelfhulpboek met een handleiding voor een perfect leven.

Dit boek is een autobiografie; een intieme duik in mijn eigen verhaal. Het is een mozaïek van mijn leven, dat gevormd is door fouten en lessen en het ontdekken van nieuwe wegen.

In dit verhaal deel ik openhartig mijn worstelingen en overwinningen met jullie.

'Van Angst naar Actie' nodigt je uit om deelgenoot te zijn van mijn avontuur.

Het is een boek voor iedereen die ooit heeft gevoeld dat het leven een wirwar van uitdagingen is.

Welkom in mijn wereld, een wereld waarin angsten leiden naar groei, en waar elke stap een stap voorwaarts is.

Veilig

Ik zit lekker op de bank onder een kleedje. Het zachte kleedje om me heen geeft me een gevoel van rust, vrijheid en van geborgenheid. De veiligheid die ik nu ervaar, heb ik niet altijd gehad. Er was ineens dat ene moment, dat ene moment dat mijn leven tot op heden heeft doen veranderen.

Maar is op je eigen fijne bank thuis onder een dekentje dan niet altijd veilig, rustgevend en geborgen? Je leest het verder in dit boek.

Voorwoord

Beste lezer, van harte welkom!

Je hebt nu mijn eerste boek ooit voor je, of het nu tastbaar in je handen ligt of digitaal op je scherm staat, dat maakt natuurlijk helemaal niets uit.

Aangezien dit mijn eerste boek is en ik altijd al boeken wilde schrijven, had ik sterk het gevoel dat ik eerst iets moest delen over het thema angst. Zo heb ik besloten te beginnen met een boek dat mijn eigen ervaringen beschrijft.

Eerlijk gezegd heb ik mijzelf de vraag gesteld, is een boek over mijn ervaring met angst wel interessant genoeg? Maar ik geloof dat er schoonheid schuilt in eerlijkheid, kracht en kwetsbaarheid.

En jij, beste lezer, hebt jouw eigen redenen om hier te zijn.

Misschien ben je hier omdat je zelf worstelt met angsten of omdat je op zoek bent naar antwoorden, naar hoop of naar wat verlichting.

Misschien ken je iemand in je leven die door een soortgelijke situatie gaat, of misschien heeft het lot je simpelweg naar dit boek geleid. Het maakt allemaal niet heel veel uit, ik vind het al ontzettend leuk dat je mijn boek voor je hebt.

In deze tijd waarin steeds meer open over mentale gezondheid wordt gesproken, neem ik je mee naar de donkerste periode van mijn leven.

Ik schrijf over mijn strijd, de pijn en de vele angsten, maar ook de hoop en de geleerde lessen. Vandaar ook de titel *'Van Angst naar Actie'*.

Angst, zoals je misschien wel weet, is een ervaring die iedereen kent, maar de specifieke impact ervan is heel erg persoonlijk.