

Verminder je angst!

Tien beproefde tips
Met bijbehorende opdrachten



www.rakeinzichten.nl

Inleiding

Slim dat je dit stappenplan *Verminder je angst! Tien beproefde tips 2022* hebt gedownload. Dat betekent dat je graag iets aan je angst wil doen. Dat is een goed teken.

Angst hoort bij het leven en iedereen is weleens bang. Maar sommigen mensen hebben er meer last van dan anderen en laten zich vaker leiden door angst dan nodig is.

Herken jij je hierin? Dan is dit inspiratieboekje echt iets voor jou. Het geeft je tien beproefde handvatten om anders naar je angst te kijken. Betrouwbare tips, want in mijn praktijk heb ik inmiddels vele mensen mogen begeleiden en weet ik wat werkt bij angst.

Bij sommige tips staat een concrete opdracht waar je meteen mee aan de slag kunt. Lees deze niet alleen door, maar pas hem ook toe in je dagelijks leven.

Als je na het lezen van dit stappenplan en de doe-opdrachten meer hulp nodig hebt bij het aanpakken van je angst help ik je graag verder. Je kunt bij mij terecht voor een individueel traject. Daarmee ga je grondig aan de slag met je angst met als resultaat meer rust in je hoofd en vertrouwen in jezelf. Je angst wordt minder.

Daarnaast bied ik schrijfcursussen aan, zoals *Schrijfwandelen* en *Een schrijfreis door je leven*. In deze laagdrempelige cursussen ontmoet je jezelf op een diepere laag. Je krijgt mooie en rake inzichten in jezelf (ook over je angst).

Kijk op www.rakeinzichten.nl voor alle mogelijkheden.

Ik wens je veel leesplezier en succes!

Hartelijke groeten, Carolijn van Gorkum
Therapeut, angstexpert, schrijfcoach

06-57328090

info@rakeinzichten.nl

1 Erken je angst

De eerste en belangrijkste stap om van je angst af te komen is te erkennen dat hij er zit. Dit lijkt heel tegenstrijdig, want als je je angst toelaat, verwacht je dat hij juist erger wordt. Maar zo werkt het niet. Je gaat hem in de juiste proporties zien. Zeg tegen je angst: “Ik zie je en je mag er zijn, je bent een deel van mij”. Als je de angst er helemaal laat zijn, in al zijn aspecten, zal hij na een tijdje weer wegebben.

Als je de angst wegduwt komt hij vaak op een ander, ongelegen moment weer terug.



2 Ga wandelen

Wandelen helpt heel goed tegen angst. Niet alleen als je er middenin zit, maar ook daarna om helderheid te krijgen waarom je in de angst schoot. Door naar buiten te gaan, stap je uit je gedachtestroom. Als je wandelt -en dan bij voorkeur in de natuur- voel je je voeten die de stappen zetten en dus ben je minder met je hoofd bezig. Daarnaast straalt het bos rust uit en de weilanden bieden letterlijk ruimte aan je geest.

Opdracht

Besluit om deze week zeker 3 keer een wandeling te maken van minimaal een half uur. Probeer daarbij goed op je voeten te letten en bewust te ademen. Evalueer na 3 keer wat de wandelingen je gebracht hebben.

3 Leef in het nu

De meeste angsten gaan over de toekomst, wat er zou kunnen gebeuren... Maar in het huidige moment is er geen angst. Het zijn allemaal gedachten die maken dat je bang wordt. Gedachten die op hol slaan. Je wilt er grip op houden en dat zorgt ervoor dat je de realiteit uit het oog verliest. Angst verlamt je en je voelt je lichaam niet meer.

Besef dat je geen controle hebt op wat er gebeurt, maar accepteer de onzekerheid die er is.

Probeer je bewust te worden van je lichaam, zodat de nare gedachten langzaam kunnen verdwijnen. Ga mediteren of doe iets actiefs zoals wandelen(zie tip 2).

4 Praat erover

Praten over angst helpt wel degelijk! Veel mensen schamen zich als ze last hebben van angst, dus houden ze het voor zich. Maar als je over je angst praat met een vriend(in) of familielid, helpen ze je in elk geval al door het helder krijgen van wat er speelt. Dan mag de angst er zijn en is het niet meer iets dat weggedrukt moet worden. Een bijkomend voordeel is dat je dan zelf ook ziet wat eigenlijk precies je probleem is als je het verwoordt tegen een dierbare in je omgeving. Zoek wel iemand die je vertrouwt, die goed kan luisteren en de tijd voor je neemt.



Opdracht

Ga in je netwerk na met wie je over je angst zou willen/durven praten. Vraag een van die personen om een keer af te spreken in een veilige omgeving/of telefonisch of via Skype. Vertel open en eerlijk over je angst en kijk hoe het gesprek zich ontwikkelt. Vraag of je mag bellen als je in de angst schiet.

5 Schrijf erover

Als je van schrijven houdt is dit een hele goede manier om de angst aan het papier toe te vertrouwen en zo van je af te schrijven. Je gaat onder ogen zien wat jou bezighoudt en waarom je er zo'n last van hebt. Als je schrijft zonder dat het mooie zinnen moeten worden, maar gewoon wat in je opborrelt, komen diepere en onbewuste beweegredenen zichtbaar en wordt het je snel duidelijk waar je angst mee te maken heeft.



6 Focus op wat goed gaat

Probeer je te richten op wat je wilt bereiken. Focus op je doel, het resultaat of de weg ernaartoe. Dan zie je dat dat je positieve energie geeft. Je ervaart dat er ook leuke kanten aan de zaak zitten, die je weer opladen en vooruit stuwten. De angst ebt dan snel weg, want daar is geen plaats meer voor. Als je je alleen richt op je eigen angst, beperk je je tot je eigen gedachten en dan blijf je daar vaker in hangen.

Opdracht

Pak een vel papier en noteer minimaal 10 dingen die vandaag/deze week goed gegaan zijn. Denk ook aan hele kleine dingen, het gaat juist niet om grote zaken. Het zijn de kleine dingen die het doen...

7 Wat is het ergste dat er kan gebeuren?

Bedenk zelf een worst case scenario. Wat is het aller-, allerergste dat jou kan overkomen? Vaak blijkt dat de praktijk nooit zo erg is als wat jij in je hoofd bedenkt. Je gedachten maken de angst voor iets tienmalen groter dan de realiteit. Je hoofd slaat als het ware op hol. Als je die scherpe kantjes ervan af kunt halen, blijkt dat alles wat er mis kan gaan meestal minder heftig is. Natuurlijk ga je fouten maken of zullen er dingen tegenzitten, maar als je er voor komt te staan, kun je er ook mee omgaan. Zolang het nog geen realiteit is, is de angst ook niet reëel.



8 Besef dat angst komt en gaat

Angst is iets wat komt en weer voorbij gaat. Als je er middenin zit is het niet leuk, maar het gaat over of wordt minder. Het is geen voortdurende staat van zijn.

Besef dat angst maar een deel van jou is, dat deel dat bang is. Zeg tegen jezelf: "Goh, daar ben je weer". Laat je er niet door overspoelen, maar kijk wat de angst je te zeggen heeft. Probeer het minder zwaar te maken, want dan gaat het sneller voorbij.

9 Doe het in stapjes

Geef jezelf de tijd en de ruimte om van je angst af te komen. Dat gaat niet in één keer. Probeer erachter te komen wat er onder je angst zit, waar het vandaan komt. Komt het uit je jeugd?

Probeer een moeilijke of spannende taak waar je tegenop ziet in stukjes te delen en vier elke stap vooruit die je gezet hebt. Ook al is het in jouw ogen maar een ministapje, je hebt het toch maar weer mooi gedaan!

10 Wees mild voor jezelf

Gun jezelf de tijd en blijf positief. Het is zo makkelijk om jezelf tot angstaas te bombarderen, maar je helpt jezelf er niet mee. Want wat voor de een misschien een eitje is, is voor jou heel moeilijk en daarom mag je trots op jezelf zijn dat je steeds meer durft.



Opdracht

Geef jezelf letterlijk een schouderklopje bij elke stap die je zet om je angst aan te pakken. Schrijf alle stapjes op, zodat je al snel een overzicht hebt van alle kleine en grote sprongen voorwaarts. Of beloon jezelf met iets kleins, telkens als je een stap hebt gezet.

Als je na het lezen van dit stappenplan nog vragen hebt of je wilt meer hulp om van je angst af te komen, neem dan gerust contact met me op!

©Rake inzichten, 2022

rake
inzichten

www.rakeinzichten.nl