



ANGST ALS REM OP JE DROOMLEVEN

# VAN ANGST NAAR ZELFVERTROUWEN EN GELUK!

GRATIS E-BOOK

Ook jij kunt je doel bereiken!

# INHOUD

- 3** Overwin angst
- 6** Angst; is jouw angst reëel ?
- 7** Zelfbeeld; hoe denk jij over jezelf
- 9** Mindset; van negatief naar positief
- 11** Energie; helpt je doel te bereiken
- 13** Zelfvertrouwen; jij kunt dit!
- 15** Jouw doel, jouw droomleven

# OVERWIN ANGST

Op de vraag 'hoe kom ik van mijn angst af' is het antwoord simpel : 'niet'. Maar je hoeft er geen last meer van te hebben, of niet meer dan minimaal. Je hebt een doel voor ogen en je wilt heel graag. Toch voel je je vaak onzeker over je eigen kunnen. Hierdoor blijf je in de twijfelmodus zitten en kom je niet in actie.

Misschien ben je bang om te falen of om niet aan de verwachtingen van anderen of jezelf te voldoen. Wat als het me niet lukt? Wat als het tegengvalt? Wat als ik het niet kan? Etcetc

Je bent ergens echt wel een sterke vrouw, maar het komt niet echt naar voren. Misschien heb je moeite met het loslaten van angsten en ben je daar enorm gefrustreerd over. Je hebt genoeg ideeën, maar je komt tot niks. Morgen ga ik echt beginnen zeg je tegen jezelf.

Je gedachten houden je tegen, je constante twijfel en je begrijpt het niet, want je bent een sterke vrouw, maar misschien ook te perfectionistisch. Je wilt verandering, vooruitgang boeken en je niet tegen laten houden. Je hebt een hekel aan de slachtofferrol, maar je zet jezelf er soms ook in omdat je worstelt met je eigen gedachtes.

Je blijft doorgaan, zoeken naar manieren. Je wilt jezelf verbeteren want je bent niet goed genoeg, niet slim genoeg, je weet nog niet genoeg etc. Dus nog maar even uitstellen en ondertussen groeit je angst. Niet alleen je angst om te falen, maar ook je angst dat je nooit zover zult komen als je graag wilt.

# OVERWIN ANGST vervolg

Je ziet dat anderen ook doen en kunnen wat jij wilt, maar jij blijft maar twijfelen, maar hangen in je huidige realiteit.

Wanneer ga jij beginnen?

Wanneer overwin jij jezelf en je angst en ga je ervoor? Hoe ga jij ervoor zorgen dat je over genoeg zelfvertrouwen beschikt om je dromen waar te maken.

Hoe ga jij om met de gedachtes dat falen altijd nog beter is dan niet beginnen. En wat is falen überhaupt eigenlijk? In mijn ogen kun je niet falen.

Maar goed, hoe ga jij aan de slag?! Dat ga ik je nu vertellen.

Ik hoef jou niet te vertellen wat angst allemaal teweeg kan brengen.

Van concentratieproblemen, vermoeidheid, slaapproblemen, irritatie, piekeren, fysieke klachten tot angststoornissen, burn-out, depressie en sociaal isolement aan toe.

Dat wil je voorkomen of je wilt er zo snel mogelijk vanaf.



# OVERWIN ANGST vervolg

Het eerste dat je nodig hebt, is een besluit. Jouw besluit dat je hier vanaf wilt. Je wilt je niet langer door angst laten tegenhouden. Simpel!

Als je besloten hebt dat het tijd is voor verandering, dan is verandering van mindset de 2e stap. Het veranderen van je gedachtes is noodzakelijk om te veranderen, want zonder dit, is verandering onmogelijk. Alle stappen, oefeningen, methodes en therapieën zijn gericht op anders denken. Daarom is dit een belangrijke stap.

## Neem een besluit

Je besluit om het anders te willen is al de eerste stap op weg naar een andere mindset. Je hebt namelijk besloten dat het genoeg is en je het anders gaat doen.

Wat is hetgeen bij jou dat jou tegen heeft gehouden? Waar ben je bang voor?

Het liefst zou ik je alles geven en vertellen, zodat je nu meteen van je angst af bent of kunt komen, maar dat kan helaas niet. Zo werkt het niet.

Het is niet ingewikkeld, maar het heeft wel uitleg, begeleiding en vooral volharding nodig. Ik kan je wel op weg helpen.



# ANGST; is jouw angst reëel ?

Voor jou is je angst reëel, het is echt. Maar is het ook echt reëel? Snap je hem nog?

Als jij bedreigd wordt door iemand, is je angst reëel. Als jij bang bent je baan op te zeggen om een andere, leukere baan te nemen, maar je bent bang dat je het niet kunt, niet goed genoeg bent, is je angst niet reëel. Het is niet levensbedreigend.

Daarnaast heb je ook geen enkel bewijs hiervoor. Zekerheid bestaat sowieso niet in het leven, maar we zijn er wel vaak naar op zoek. Onmogelijk!

Ga eens onderzoeken waar jij bang voor bent. Is het angst om te falen? Durf jij je zekerheid niet los te laten en ben je dus bang voor het onzekere? Een verkeerde keus te maken? Of misschien is het wel heel iets anders.

## **Het is niet echt**

Als je inzichtelijk hebt waar jij bang voor bent, wat jouw doelen en dromen tegenhoudt, dan heb je al een hele belangrijke stap gezet. Het lijkt misschien niet zo belangrijk. Je denkt misschien ..... nou weet ik het en dan? Het is hiermee niet opgelost. Ja en nee.

Het is niet direct opgelost je angst, maar als je inzicht hebt waar het voor staat, dan zie je misschien ook makkelijker dat je angst niet reëel hoeft te zijn.

Vraag je eens af of het waar is wat je denkt? Heb je er bewijs voor dat het waar is?

Meestal is dit niet het geval en daarmee ben je dus een stap verder.



## ZELFBEELD; hoe denk jij over jezelf

Zelfbeeld is altijd onderdeel van het 'probleem', je gebrek aan zelfvertrouwen en eventueel je angst.

Als je een gebrek aan zelfvertrouwen hebt, is er altijd sprake van een minder positief zelfbeeld. Het hoeft niet perse negatief te zijn, maar er ontbreken wel zaken, anders zou je blaken van het zelfvertrouwen en was angst geen issue.

Vraag je eens af of je zelfbeeld echt van jou is, of is het je aangeprent door iemand uit het verleden. Dit is bijna altijd het geval.

Van nature denken wij niet negatief over onszelf. Dit heeft altijd met aangeleerde zaken te maken en is diep geworteld in ons onderbewuste.

Wat kun je zelf doen om je eigen positieve zelfbeeld te creëren?

Schrijf elke dag iets positiefs van of over jezelf op. Een eigenschap, iets wat je gedaan hebt voor jezelf of voor een ander etc.

Bijv: ik ben geduldig, ik ben zorgzaam, ik ben moedig, ik ben sociaal, ik heb mijn collega geholpen met ....., ik heb lekker gekookt, wat zit mijn haar vandaag mooi, etc.

Denk niet te moeilijk.

# ZELFBEELD vervolg

Maak een mooie lijst en hang die ergens op. Kijk er elke dag naar en wees je er echt van bewust.

Probeer de lijst te blijven aanvullen. Hoe meer je hiermee bezig bent, hoe meer positieve zaadjes er in je hoofd geplant worden. Dit draagt allemaal bij aan een positiever zelfbeeld.

Negatief over onszelf denken is niet zo moeilijk, dat gaat vanzelf helaas. Bij positieve zaken moeten we er meer moeite voor doen, hier echt bewust mee bezig zijn.

## Vraag hulp

Vind je het lastig zelf dingen te bedenken? Vraag aan iemand uit je omgeving om positieve eigenschappen te noemen. Bijv een van je ouders, een goede vriend of vriendin, broer of zus, oom of tante etc of een ander vertrouwd persoon.

Anderen zien dingen vaak helderder dan jij ze zelf kunt zien, want ze zijn er wel.

## Geef grenzen aan

Word je bewust van je eigen grenzen en geef aan als iemand over je grenzen gaat. Zeg geen 'ja' als je eigenlijk nee wilt zeggen. Ook door het leren opkomen voor jezelf, versterk je je zelfbeeld. Dit is een stukje zelfzorg wat vaak niet makkelijk is, maar wel erg belangrijk en waardevol.

Als je niet meer standaard overal 'ja' op zegt, maar eerst nadenkt wat jij eigenlijk wilt, ben je een stukje dichterbij wie je werkelijk bent. Bij je echte 'ik'.

Behulpzaam zijn en zorgzaam zijn mooie eigenschappen, maar nooit ten koste van jezelf. Zelfzorg is belangrijk!



# MINDSET; negatief wordt positief

**Positieve mindset is super belangrijk, omdat het de manier bepaalt waarop je naar jezelf, je vaardigheden en de wereld om je heen kijkt.**

**Het beïnvloedt dus ook hoe je omgaat met uitdagingen, mislukkingen en succes.**

Wat zijn jouw overtuigingen over jezelf? Hier begint angst vaak.

Een negatief zelfbeeld, dat ontstaan is in het verleden wat totaal niet overeenkomt met de werkelijkheid, maar jij voelt het wel zo.

Als jij een negatief zelfbeeld hebt, dan ontstaat onzekerheid en angst makkelijk. Mindset veranderen, van positief naar negatief is heel simpel gezegd: alles omdraaien van wat je nu denkt aan negatieve gedachtes.

Bijv.

ik kan dit niet, want ik heb het nog nooit gedaan wordt -> als ik het probeer gaat het mij vast lukken

ik ken niemand op het feest, dus het wordt vast saai wordt -> leuk, ik ga nieuwe mensen leren kennen

dat kapsel staat me vast niet wordt -> ik ga iets nieuws uitproberen, als het niet bevalt laat ik het weer groeien

ze vinden me vast niet aardig -> ze mogen blij zijn om mij te leren kennen

Bij het veranderen van je mindset is het niet alleen positief leren denken, maar ook je gedachtes op waarheid controleren.



# MINDSET vervolg

De meeste van onze gedachtes zitten in ons hoofd en hebben niks met waarheid te maken.

Probeer je te focussen op oplossingen in plaats van op problemen, op wat er fout kan gaan. Kijk liever naar wat er gebeurt als het goed gaat, als het wel lukt.

Het veranderen van je mindset is een proces, dat verander je niet van de een op de andere dag. Dit vergt oefening.

## Zelfvertrouwen en gezondheid

Een gezonde mindset zorgt voor meer zelfvertrouwen en motivatie van binnenuit.

Als je gelooft dat je jezelf kunt veranderen en nieuwe dingen kunt leren, ben je eerder gemotiveerd om actie te ondernemen en doelen na te streven.

Je mindset kan ook direct invloed hebben op je fysieke en mentale gezondheid.

Mensen met een positieve mindset, gaan beter om met stress, wat er weer voor zorgt dat het je gezondheid ten goede komt en je beter omgaat met uitdagingen die op je pad komen.

Je mindset bepaalt hoe je naar je eigen potentieel kijkt. Het heeft invloed op je groei, je succes en je geluk.

# ENERGIE; helpt je doel bereiken

- 1.** Je weet misschien wel dat alles energie heeft. Alles is energie en energie vibreert op een bepaalde frequentie. Dit is wetenschappelijk bewezen in de kwantumfysica en is dus geen zweverig gedoe.
- 2.** Onze gevoelens en gedachten hebben ook een bepaalde energiefrequentie. Negatieve gedachtes en emoties hebben een lage frequentie en positieve gedachtes en emoties hebben een hoge frequentie. Negatieve frequenties trekken elkaar aan en positieve frequentie trekken elkaar ook aan. Je kunt het zien als een magneet.
- 3.** Dit betekent simpel gezegd dat hoe meer je focust op positieve gedachtes, hoge frequenties, hoe meer je daarvan aantrekt en vice versa. Daarom is het zo belangrijk om je mindset te veranderen en positief in het leven te staan.



# ENERGIE vervolg

Hoge frequenties zijn bijv 'liefde, dankbaarheid, vertrouwen, geluk vrede. Lage frequenties zijn bijv ' schaamte, schuld, angst, verdriet , woede etc.

Hoe hou je je energiefrequentie hoog? Door positief te denken, te mediteren, in de natuur te zijn, gezonde voeding te eten, positief te affirmeren, uit de slachtofferrol te komen etc.

## Oefening

Let eens op je woorden. Praat zo positief mogelijk.

VB: ik had een slechte dag vs ik had een minder goede dag.

Wat je zegt is voor je onderbewustzijn waarheid. Praat met positieve woorden, zo zwak je de kracht af en verminder je het slechte gevoel dat het geeft.

Gebruik ook niet het woord 'maar' achter hetgeen je zegt, want dat betekent eigenlijk 'nee'. Je ontkracht hiermee wat je net hebt gezegd.

Bijv. Ik denk dat ik best een eind kan komen als ik goed mijn best doe, MAAR het zal wel moeilijk worden want eerder is het ook niet gelukt.

De 2e helft van de zin ontkracht het eerste stuk.

# ZELFVERTROUWEN; jij kunt dit!

Er zijn enorm veel manieren om te werken aan je zelfvertrouwen. Wanneer je probeert een positieve mindset aan te meten, helpt dit automatisch al om je zelfvertrouwen te verbeteren.

Wij ervaren vaak een gebrek aan zelfvertrouwen, omdat we veel waarde hechten aan wat een ander van ons vindt. Van wat we doen, hoe we eruit zien etc. Wij zelf zijn niet belangrijk. Hoezo? Waarom is de mening van een ander belangrijker dan die van jezelf?

Als jij zelf van mening bent dat je niet goed genoeg bent, niet slim genoeg, niet mooi genoeg, niet lief genoeg..... vraag je dan eens af: 'vind ik dat echt zelf, of heeft iemand anders mij dat aangepraat'? Het is bijna altijd afkomstig uit het verleden. Van een ander. Van onze ouders, onze docenten, onze klasgenoten, de maatschappij etc .

Alles draagt bij aan hoe wij over onszelf zijn gaan denken. Maar denken we dat echt zelf kun je je afvragen. Zijn het jouw gedachtes die je denkt of heb je ze van iemand overgenomen. Neem hier eens de tijd voor. Enorm waardevol.

Als je erachter komt dat het helemaal jouw eigen gedachtes niet zijn, kun je ze gaan loslaten.



## ZELFVERTROUWEN **vervolg**

Onthoud dat een gedachte, maar een gedachte is en niet de waarheid. Een gedachte is überhaupt niks, het is wat wij ervan maken.

Bijv:

Stel er zijn 2 mensen die op een megahoog, supermodern glazen balkon van een flatgebouw staan.

De ene vindt het geweldig en geniet van het spectaculaire uitzicht.

De ander vindt het doodeng, heeft hoogtevrees en wil hier zo snel mogelijk vanaf.

Wat is dan de waarheid of wat is echt? Ieder heeft zijn eigen realiteit.

Oefening

Misschien wel de allerbelangrijkste stap in het hele proces om geen last meer te hebben van je angst: laat je angst toe.

Stop met onderdrukken, wegstoppen van je angst. Dit werkt averechts. Laat je angst er zijn, luister ernaar en doorvoel het echt. Doe dit op een veilige plek.

Nadat je je angst doorvoelt hebt, laat je het wegvloeien en laat je het los.

# JOUW DOEL/DROOMLEVEN

Je weet nu in grote lijnen wat ervoor nodig is om met je angst om te gaan, zodat jij al jouw wensen en dromen kunt laten uitkomen.

Wat maakt nou dat veel mensen dit toch niet bereiken?

Simpelweg omdat ze het niet volhouden.

## **Doorzetter gevraagd**

Alle tips, oefeningen, methodes, therapieën etc zijn helpend, maar ze helpen alleen als je het volhoudt.

Als jij een goede conditie wilt en een strak lichaam, ga je naar de sportschool. Na een paar maanden heb je misschien de resultaten die je wilt. Zodra je weer stopt met sporten gaat je conditie achteruit en wordt ook je lichaam minder strak.

Zo is het met je mentale gesteldheid net zo. Blijf ermee bezig.

## **Goed te doen**

Het is makkelijk, maar je moet het wel doen. Echt, het enige dat je nodig hebt ben jezelf. Je wil en je doorzettingsvermogen.

Je hebt nu alles in huis om de beginstappen te maken. Geloof in jezelf, dan gaat het je lukken!

Ik heb er nog een omdenk-lijstje voor je bij gemaakt en een doel/stappenplan. Dit helpt je misschien om je doel niet uit het oog te verliezen en er aan te blijven werken.

Succes !

# OMDENKLIJSTJE


**- Negatief ... Wat als?**

**+ Positief ... Wat als?**



# DOEL

Wat ga ik doen/wat is nodig om mijn doel te bereiken? Schrijf hieronder je stappenplan en vink af als je het gedaan hebt.

	Stappenplan	
01		
02		
03		
04		
05		
06		
07		
08		
09		
10		



# JIJ KUNT DIT! VEEL SUCCES!

Als je de stappen in dit e-book volgt en ermee gaat oefenen, dan ben je goed op weg naar je uiteindelijke doel. Je niet meer laten tegenhouden door angst en het opbouwen van meer zelfvertrouwen.

Het is natuurlijk een proces wat langer duurt dan een paar dagen of weken en waar meer voor nodig is dan dit e-book, maar de beginstappen heb je gezet.

Super!