

4

sleutels

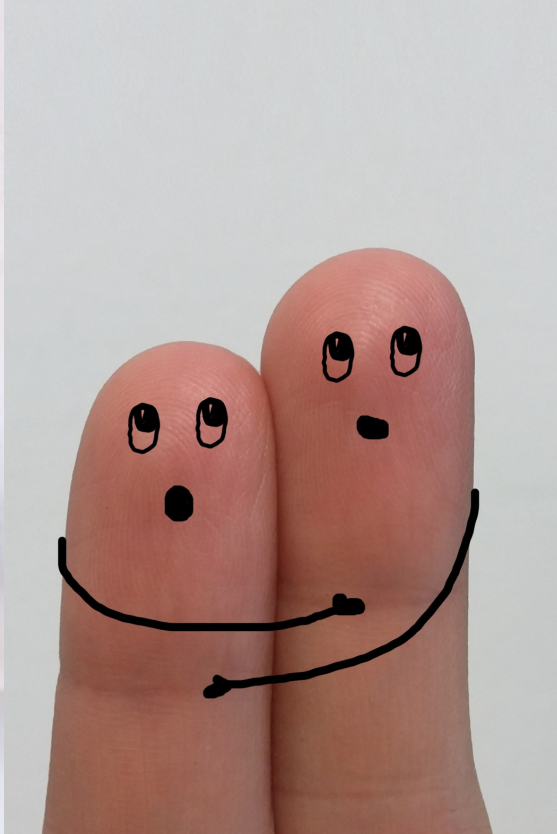


**Geef mij
nu je
angst!**

en je krijgt er hoop voor
terug...

**LEEF HET LEVEN ZOALS
JIJ DAT WILT EN KRIJG
WEER GRIP OP JE
GEDACHTEN EN
DAARDOOR OP JE
LEVEN**

Krijg nu de 4 sleutels om je
gedachten te doorbreken
naar wat je wel wilt en
waardoor je weer regie krijgt
op je leven!



Stop even met wat je aan het doen bent

**WANT DIT PROGRAMMA KAN JE
LEVEN VERANDEREN**

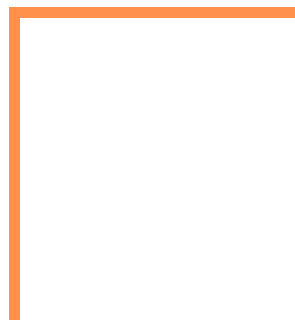
Sta eens stil bij het volgende:

Jouw huidige uiterlijke wereld is slechts een
weerspiegeling van jouw innerlijke wereld

Wil je jouw leven en omstandigheden veranderen?

Dan zul je moeten beginnen met het veranderen van
je interne overtuigingen je attitudes en emoties

Verander je hersenen, verander je wereld



Geef mij nu je angst..

en je krijgt er hoop voor terug..

Een interessante zin waar je even over na kunt denken.. want je kan misschien denken: **hoe kan ik jou** mijn angst geven? Heb ik dan een angst? Kan ik het vasthouden? En ook weer loslaten?

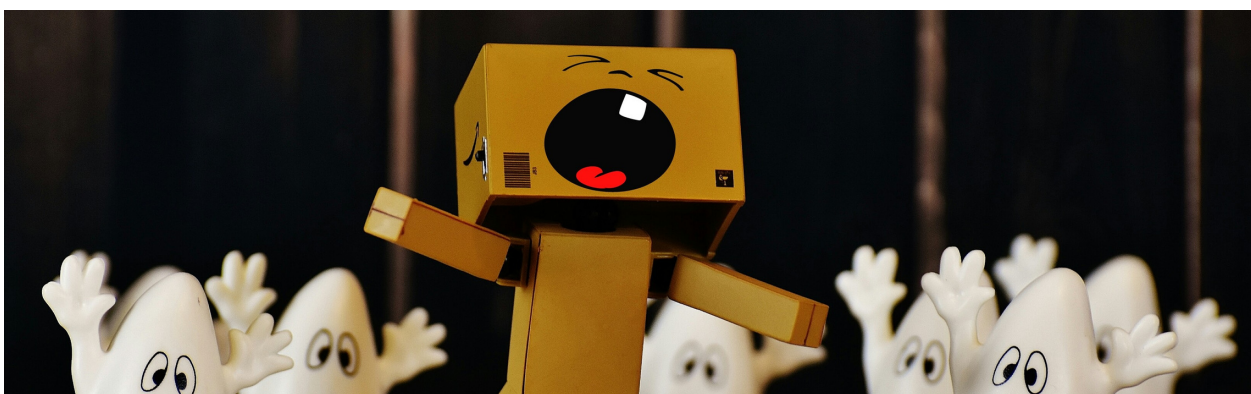
Vraag je zelf even af: **Wie zou JIJ zijn**, wanneer je nooit meer last zou hebben van een angst? En het maakt niet uit welke angst, of het een hoogtevrees is, of angst om te vliegen.. Of misschien heb je wel de bibbers als je denkt aan een presentatie die je moet geven.. of wil je een gesprek met je werkgever aan gaan.. of welke angst dan ook, die jou nu tegen houdt.

En? Wie zou jij zijn?

Hoe fijn zou het zijn wanneer je die persoon kan zijn. Dat je geen last meer hebt van die beperkende overtuigingen. Dat je eindelijk verlost bent van die gedachten die maar in je hoofd blijven malen. Rondjes draaien in je hoofd. Kan ik het wel, hoe dan, ik durf niet, wat zullen ze wel van mij denken als ik dat doe of zeg?

Ik geef je 4 sleutels welke je gaan helpen om weer rust in je hoofd te krijgen en je niet langer last meer hebt van deze gedachten.

Maar eerst ga ik je iets uitleggen over ANGST.. We ervaren het vaak als iets negatiefs.. Maar eigenlijk is het niet negatief of positief. Je lichaam maakt zich klaar om te vechten of te vluchten in situaties waar er gevaar dreigt. Want wanneer wij deze emotie niet zouden ervaren, dan is de kans dat je niet lang op deze aarde meer rondloopt, erg groot.



Wanneer wij geen dreiging of gevaar kunnen zien, dan is de kans op beschadiging en ongelukken vele malen groter. Het is dus nog niet eens zo slecht dat we deze emotie hebben

En niet alleen mensen kennen deze emotie, in de dierenwereld kennen zelfs eencellige organismen een vorm van angst. **Wanneer er gevaar dreigt, trekken ze zich terug.**

Dus het is een van de meest **belangrijke emotie** die we nodig hebben om te kunnen overleven. We hebben het hier over niet reële angsten en hun oplossingen. We hoeven de emotie angst niet weg te denken of te onderdrukken, dat is niet echt mogelijk namelijk.

Wanneer je **een tijger tegen komt** in de jungle, moet je weg wezen. Een tijger kom je in Nederland niet op straat tegen. Wel een **auto die keihard** de bocht om scheurt. Dan is het wel belangrijk om de angst te voelen, deze waarschuwt je om niet over te steken

Wanneer is angst nou juist **niet handig**? Als het je belemmert in je gedrag. Gelukkig kun je dat veranderen (ook al geloof je nu nog van niet)

Maar HOE dan, vraag je jezelf waarschijnlijk af. Want het lijkt wel steeds erger te worden. En het probleem wordt ook steeds groter. En dat klopt.

Deze gedragingen komen voort uit je hoofd, het zijn de gedachten die maken dat je je zo voelt en daardoor je zo gaat gedragen. Het **speelt zich dus** allemaal af in je brein. Je hersenen zorgen ervoor dat de voorstelling die je hebt gemaakt je angstig maakt. Dit is een onbewust proces, dit doe je niet bewust.

Hoe werken onze hersenen.

Onze hersenen verbruiken **in ruststand 20%** van de totale energie wat wij tot ons nemen. Dat is een enorme hoeveelheid vooral als je bedenkt dat de hersenen ongeveer 1400 gram wegen. **Deze 3 pond** verbruikt dus in verhouding verreweg de meeste energie. Daarom is het dus ook noodzakelijk dat wij **genoeg energie** hebben.

Anders wordt het lichaam veel sneller moe en uitgeput. Goede voeding, verantwoord bewegen, het draagt allemaal bij aan een goede energiehuishouding.

Wanneer wij namelijk **onzelf uitputten**, ligt angst veel meer op de loer. Het is dan voor de angst veel makkelijker toe te slaan als je uitgeput bent, dan wanneer je je fysiek en dus ook **mentaal sterk** voelt.

Dit klinkt heel logisch, maar toch denken we daar misschien niet direct aan.



Wat gebeurt er in je brein als je je angstig voelt?

In het kort even uitgelegd: We hebben 3 breinen: 1: het menselijk brein : de neocortex
2: het limbische brein/zoogdieren brein en 3 het reptielenbrein. In de training zal ik hier dieper op in gaan.

Bij angst zorgt de hypothalamus in de vlucht of vecht modus gaat. De hypothalamus is een onderdeel van het reptielen brein het meest primitieve gedeelte van het menselijke brein. Dit gedeelte controleert je o.a. **je hartslag en je ademhaling**.

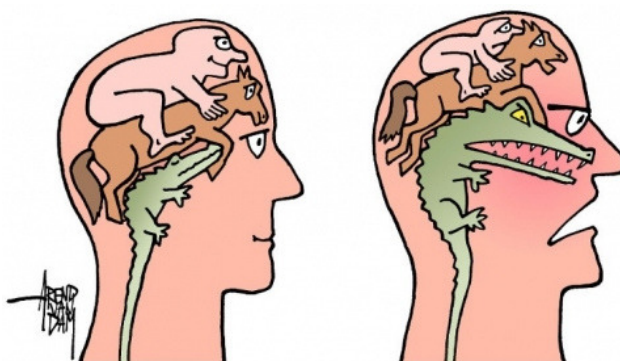
En door de vlucht of vecht respons komen er hormonen in je lichaam vrij zoals cortisol en adrenaline. Je hartslag gaat omhoog, je ademhaling wordt zwaarder en je spieren spannen zich aan. Het zorgt ervoor dat je **snelle beslissingen kunt maken** en het is dus heel nuttig bij biologische angst. In de oertijd was dat letterlijk van levensbelang.

Als een **tijger** je probeerde aan te vallen, moet je snel beslissen. En je gaat niet eerst bedenken of je nog wat gaat eten voor dat je gaat vluchten, of dat je misschien eerst nog een yoga oefening voor de ontspanning gaat doen.. NEE, je VLUCHT. Adrenaline zorgt er dan voor dat bepaalde processen in het lichaam worden stopgezet.

De energie wordt alleen gebruikt voor de dingen die op dat moment het belangrijkste zijn. Dus een leeg gevoel in je maag is op dat moment **niet relevant**. Overleven is de enige optie. Als de stoot adrenaline dusdanig groot is, kan het een schok geven aan het hart waardoor het hart stopt.

Dan is er dus **letterlijk sprake van doodsangst**. Gelukkig komt dat erg zelden voor.. maar het laat wel zien hoeveel effect angst op ons kan hebben.

Maar dat terzijde :)



Gedachten

We vertellen onszelf nogal bizarre verhalen en we zijn ze ook gaan geloven. Gedachten aan bang zijn ontstaan door de verhalen die wij onszelf wijsmaken. Ze ontstaan door de negatieve gedachten die steeds weer terugkomen. Je gaat jezelf met die gedachte identificeren. Je hebt ze al zo vaak gedacht, dat je denkt dat jij die gedachte bent. Ga maar na.. **je bent niet geboren met die angst.** Toch?

Als je volledig in het NU zit, zijn er geen verhalen.

Je kent het gevoel van flow wel, het gaat echt lekker, precies zoals jij wilt. Het is een gevoel van vertrouwen en rust. Natuurlijk willen we **allemaal graag de touwtjes** over ons leven in handen houden. Maar niet altijd is het leven te controleren. Alles is altijd aan verandering onderhevig. Het leven is onvoorspelbaar en onbekend.. EN juist **in het onbekende zit een enorme** kracht..

Je kent deze quote vast wel:

THE MAGIC HAPPENS RIGHT OUTSIDE OF YOUR COMFORTZONE.

Hoe overwin ik dan die angstige gedachten? Angst overwinnen is heel eenvoudig maar niet per se een gemakkelijk proces, maar door de volgende sleutels die ik je ga geven gaat het je lukken!

Sleutel 1: Identificeren van je gedachten

Bedenk dat je gedachten, of ze nu kritisch zijn, impulsief of negatief, het zijn maar gedachten en dat is normaal. Je bent niet je gedachten en je hoeft ze ook niet te geloven. Jezelf de opdracht geven iets niet te denken, is bijzonder lastig.

Dat waar je niet aan wil denken, staat je evengoed levensgroot voor ogen. Probeer eens niet te denken aan een roze olifant, een zwevend boek of een hond die miauwt. Iedereen zal in welke vorm dan ook, die drie zaken **even** voor ogen gehad hebben. Hoe harder je ergens **niet aan wil denken** hoe groter die gedachte wordt in je bewustzijn.





Je gelooft misschien dat je verantwoordelijk bent voor je daden, maar niet voor je gedachten. De waarheid is dat je verantwoordelijk bent voor je gedachten, want het is enkel op dit niveau dat je werkelijk kan kiezen. Wat je doet komt voort uit wat je denkt.
A Course in Miracles

Sleutel 2 : Voelen

Om de angst te **kunnen loslaten is het belangrijk** dat je kunt voelen. En dat je, zonder erin mee te gaan de emotie kunt voelen. Wanneer je zonder (zelf) oordeel of de emotie te onderdrukken, kunt voelen, **zul je merken dat deze geleidelijk aan minder** wordt en zelfs kan verdwijnen. Door de emotie te voelen, kun je ook kijken waar deze is ontstaan en jezelf geven wat je nodig hebt om te helen. En zo ga je dan vanuit de angst of controle naar een nieuw vertrouwen en loslaten.

Ga maar eens zitten en **laat een verhaal rondom de angst** naar boven komen en kijk **en voel** hoe het verschijnt.

Waar voel je het? Voel je het in je lichaam? Wat gebeurt er met je ademhaling? Wat voel je dan precies? Heeft het een kleur? Of heeft het een geluid misschien?

- Denk dan **aan een moment** die je een goed gevoel geeft en **vergelijk die beelden** nu eens.. Ze zijn echt anders toch? * Dus **kijk naar het beeld** wat de angst oproept
- Kijk er goed naar terwijl je je tenen ontspant en je concentreert op de bovenkant van je achterhoofd. * Kijk dan naar de details in het beeld en zie vooral de kleur van de details.
- Laat personen of auto's bewegen en geeft ze een kleur, bedenk er een gek muzikje bij
- Concentreer je op je ademhaling **en ervaar** door het focussen op je ademhaling dat je weer rustiger wordt.

Bedenk dat **jouw huidige realiteit** niet per se de ware is. Iedereen denkt dat wat hij ziet, hoort of voelt de waarheid is. En dat wat zij denken, hun realiteit de ware realiteit is, maar eigenlijk is dat niet zo: je kunt **zelf kiezen in welke realiteit** je kunt leven. Merk je dat je **ergens anders bent** dan waar je wilde zijn, onderzoek dan bij jezelf wat je ervan weerhoudt om daar NIET te zijn.

Dit zijn **dingen die ons brein** creëert. Het brein is een geniale machine. Alleen als eenmaal iets is geprogrammeerd, blijft hij het programma afdraaien – want dat is het meest energiezuinige wat er is. Terwijl dat voor jou ondertussen misschien helemaal niet prettig is.

"Het geloof van een mens creëert de realiteit van een mens."

Kies er dus bewust voor waar jij in wilt geloven.



Sleutel 3: Willen.

Deze stap is heel erg belangrijk. We zeggen vaak dat **we van een angst** af willen, maar we hebben ons vaak zo volledig geïdentificeerd met een angst, dat we niet meer weten **wie we zijn zonder** de angst.

Je stapt volledig uit je comfortzone. Wat blijft er van jou over zonder die angst? Feitelijk kun je jezelf de vraag stellen: “wat houdt mij tegen om niet gewoon het leven te leiden dat ik zou willen leiden?”

Zeg tegen jezelf dat je er klaar voor bent, dat de angst niet meer nodig is dat je bereid bent om de angst vrij te laten. Zeg het **krachtig en oprecht** totdat je het echt voelt.

Sleutel 4: Verander je gedachten

De laatste sleutel is het **daadwerkelijk vrijlaten van de angst**. Je laat het verhaal rondom de angst oplossen en je vervangt het met een ander verhaal.

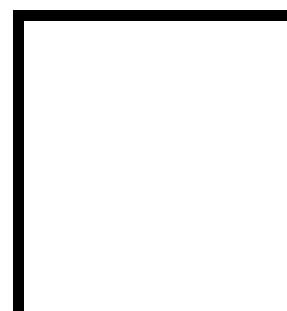
Ik heb ooit de volgende stelling gehoord: Problemen **zijn net als een ui**. Als je het echt gaat ontleden – de ui helemaal afpelt -, kom je er achter dat er eigenlijk helemaal niks in zit.. **LUCHT**. In de kern van het probleem zit helemaal niks.

Verander je negatieve gedachten naar positieve. Door je belemmerende overtuigingen om te buigen.

Stel jezelf deze vraag: **‘of je daadwerkelijk doet wat je wilt en wat je nodig hebt’?**

Schrijf dan eens op **wat jij denkt nodig te hebben**. Formuleer een zin waarin het woord **“Ik”** de hoofdrol speelt.

Laat woorden met tijdsbepaling weg en gebruik geen ontkenningen in je zin als niet, nooit, geen enz.



- Hoe je **beter over je zelf** gaat leren denken
 - Dat je minder gaat oordelen over jezelf en anderen
 - Dat je echt na denkt over wat je **ECHT** wilt in dit leven
 - Welke weg je kunt gaat bewandelen, na die splitsing
-
- Hoe je door middel van **NLP technieken** je zelf kunt transformeren
 - Dat je **positiever** over je lichaam, omgeving en jezelf denkt
 - Kwaliteit van je gedachten zullen **verbeteren**
 - Hoe je 100% verantwoordelijkheid neemt over je eigen gedachten. Want Niemand anders gaat dit voor je doen.

Klein dingetje nog misschien.. HET GAAT JE WEL WAT KOSTEN: Verbetering en verandering **kost oefening en inspanning**. Herhaling en leren voelen.

Maar 1 voordeel.. het goede nieuws is.. Je kunt er NU al mee beginnen.. Niet na de koffiepauze, niet straks.. maar **NU**..Wacht niet

Wacht niet totdat je leven verandert - verander zelf je leven.

Het lijken kleine dingen, maar ze hebben op termijn een enorm effect. Deze gedachten bepalen je gevoel – over jezelf, over anderen, over je leven.

Dit gevoel zorgt ervoor dat je beter keuzes maakt. Het resultaat is een mooi en gelukkig leven.

Wil je hier meer over weten? Meld je aan voor de online training hieronder:

YES!!

**IK WIL EINDELIJK AF VAN DEZE VERHALEN
DIE IK MIJZELF VERTEL* IK STAP UIT MIJN HYPNOSE**

