



ANGST DE BAAS

EERSTE HULP BIJ ANGSTKLACHTEN

EEN PRAKTISCHE GIDS VOOR ALS ANGST JOUW LEVEN
BEÏNVLOEDT



INLEIDING

ANGST IS EEN OEREMOTIE DIE ONS WIL BESCHERMEN TEGEN GEVAAR.
MAAR WAT ALS ANGST JE DAGELIJKS LEVEN GAAT BEHEERSEN? ALS HET JE
BEPERKT, JE NACHTEN VERSTOORT EN JE KEUZES BEÏNVLOEDT?

IN DIT E-BOOK ONTDEK JE WAT ER MET JE GEBEURT ALS ANGST DE REGIE
OVERNEEMT EN WAT JE KUNT DOEN OM STAP VOOR STAP DE CONTROLE
TERUG TE PAKKEN. JE VINDT PRAKTISCHE UITLEG, HERKENBARE
VOORBEELDEN EN EENVOUDIGE OEFENINGEN OM WEER RUST TE ERVAREN
IN JE HOOFD EN LICHAAM.



WAT IS EEN ANGSTSTOORNIS?

ANGST IS IN DE BASIS GEZOND. HET HELPT JE OM ALERT TE ZIJN IN GEVAARLIJKE SITUATIES. MAAR BIJ EEN ANGSTSTOORNIS STAAT JE LICHAAM CONTINU IN DE "ALARMSTAND", TERWIJL ER GEEN DIRECT GEVAAR IS.

EEN ANGSTSTOORNIS HERKEN JE AAN:

- OVERMATIGE ZORGEN (BIJV. OVER GEZONDHEID, GELD, RELATIES)
- FYSIEKE KLACHTEN ZOALS HARTKLOPPINGEN, DUIZELIGHEID, OF ADEMNOOD
- VERMIJDING VAN BEPAALDE SITUATIES
- SLAAPPROBLEMEN OF PANIEKAANVALLEN
- MOEITE OM DE ANGST TE RELATIVEREN

HET IS BELANGRIJK OM TE WETEN: JE BENT NIET JE ANGST. ER IS ALTIJD HERSTEL MOGELIJK.



GEZONDE ANGST VS. ANGSTSTOORNIS

Gezonde angst	Angststoornis
Is tijdelijk en doelgericht	Is langdurig en overheersend
Helpt je adequaat reageren	Blokkeert je dagelijkse functioneren
Wordt minder als gevaar voorbij is	Blijft aanhouden, ook zonder directe aanleiding
Je voelt controle	Je ervaart machteloosheid



7 SIGNALLEN DAT JE ANGSTKLACHTEN SERIEUS MOET NEMEN

HERKEN JE MEERDERE VAN DEZE SIGNALLEN? DAN IS HET TIJD OM HULP TE ZOEKEN:

1. JE PIEKERT DAGELIJKS, ZONDER GRIP TE KRIJGEN OP JE GEDACHTEN.
2. JE VERMIJDT SITUATIES UIT ANGST VOOR PANIEK OF CONTROLEVERLIES.
3. JE LICHAAM STAAT CONTINU 'AAN': GESPANNEN SPIEREN, DRUK OP DE BORST.
4. JE SLAAPT SLECHT OF WORDT UITGEPUT WAKKER.
5. JE VOELT JE SNEL OVERWELDIGD OF PRIKKELBAAR.
6. JE HEBT HET GEVOEL 'GEK TE WORDEN' OF HET OVERZICHT TE VERLIEZEN.
7. JE VOELT JE ALLEEN OF ONBEGREPEN IN WAT JE DOORMAAKT.

DIT ZIJN GEEN SIGNALLEN VAN ZWAKTE. HET ZIJN OPROEPEN VAN JE LICHAAM DAT JE MAG
VERTRAGEN EN HELEN.



5 OEFENINGEN OM RUST TE VINDEN IN JE LICHAAM

DEZE LICHAAMSGERICHTE OEFENINGEN HELPEN JE OM WEER CONTACT TE MAKEN MET HET HIER-EN-NU:

● 1. ADEMHALING IN VIERKANT " BOX BREATHING"

ADEM 4 TELLEN IN – HOUD 4 TELLEN VAST – ADEM 4 TELLEN UIT – HOUD 4 TELLEN VAST. HERHAAL DIT 5 RONDEN.

● 2. GRONDINGSOEFENING

GA STEVIG STAAN OF ZITTEN EN VOEL HOE JE VOETEN CONTACT MAKEN MET DE GROND. FOCUS 2 MINUTEN ALLEEN OP DIT GEVOEL.

● 3. SCHOUDERROL

ROL JE SCHOULDERS LANGZAAM OMHOOG, NAAR ACHTER EN NAAR BENEDEN. ADEM DIEP IN EN UIT BIJ ELKE BEWEGING.

● 4. IJSBLOKJE-TRUC

HOUD EEN KOUD OBJECT (ZOALS EEN IJSBLOKJE) EVEN IN JE HAND. DE INTENSE PRIKKEL HELPT JE UIT JE HOOFD TERUG IN JE LIJF.

● 5. ZINTUIGEN SCAN

NOEM 5 DINGEN DIE JE ZIET, 4 DINGEN DIE JE HOORT, 3 DINGEN DIE JE VOELT, 2 DINGEN DIE JE RUIKT, 1 DING DAT JE PROEFT.



TOT SLOT – JE STAAT ER NIET ALLEEN VOOR

ONS ONLINE PROGRAMMA HELPT JE STAP VOOR STAP OM GRIP TE KRIJGEN OP JE ANGST – OP EEN PRAKTISCHE, RUSTIGE MANIER.

-  HELDERE UITLEG OP JOUW TEMPO
-  MET OEFENINGEN, VIDEO'S EN OPDRACHTEN
-  GEBASEERD OP JARENLANGE ERVARING IN THERAPIE EN COACHING
-  BEGIN VANDAAG NOG MET JOUW HERSTEL

PROEFPERIODE VOOR MAAR € 9,95!

 [MELD JE HIER AAN VOOR HET PROGRAMMA](#)



OF KOOP ONZE...

MIJN GRENSTOOL – LEER JE GRENZEN HERKENNEN EN AANGEVEN

VOOR ALS JE TE VAAK 'JA' ZEGT TERWIJL JE 'NEE' VOELT.
DEZE MINI-TRAINING HELPT JE IN MINDER DAN EEN UUR OM:

- ✓ JE STRESS-TRIGGERS TE HERKENNEN
- ✓ PATRONEN VAN PLEASEN TE DOORBREKEN
- ✓ VRIENDELIJK MAAR DUIDELIJK 'NEE' TE LEREN ZEGGEN

MET HELDERE VOORBEELDEN, REFLECTIEVRAGEN ÉN 10 KRACHTIGE
ZINNEN DIE JE DIRECT KUNT GEBRUIKEN.

PERFECT VOOR WIE LAST HEEFT VAN STRESS, ANGST OF BURN-OUT – EN VERLANGT NAAR
MEER RUST EN REGIE.

NU VOOR MAAR €14,95

[DRUK HIER](#)

