

Martin de Werker

Angstgids

De gids voor een angstvrij leven

*Angst lijkt je grootste vijand
totdat je ontdekt dat het een creatie is van
jouw voorstellingsvermogen*

Disclaimer

Alle informatie in deze Angstgids heeft enkel als doel te informeren. Raadpleeg bij gezondheidsklachten een (natuurgeneeskundige) arts of deskundige.

Raadpleeg altijd een arts of specialist als je medicijnen wilt gebruiken, de dosis wilt veranderen of er mee wilt stoppen.

Al wat geschreven staat, is geschreven vanuit persoonlijke ervaringen en ervaringen opgedaan met cliënten tijdens coachsessies. Niets is wetenschappelijk onderbouwd of getoetst. Dit document geeft geen garantie voor genezing of heling. De auteur en uitgever zijn daarom op geen enkele wijze aansprakelijk te stellen voor enige vorm van schade die uit eigenmachtige toepassing van deze kennis en/of informatie voortvloeit.

Elk mens is uniek en authentiek en ieder heeft zijn persoonlijke problematiek. Deze Angstgids is niet allesomvattend. De Angstgids is informatief en inspireert je om jouw ervaringen en gevoelens te onderzoeken. Het is niet de bedoeling om de informatie te zien als de enige waarheid. Toets of de informatie bruikbaar voor je is en of het geschrevene bij je past.

Pas het pas toe als het geschrevene voor je klopt. Maak gebruik van je innerlijk weten. Alleen jij weet wat klopt en wat het beste voor je is.

Uitgegeven door:

Copyright 2021, Your Passion

Martin de Werker

www.martindewerker.nl

Redacteur: Elise de Werker

2021-01 Tweede proefdruk

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigt opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, openbaar worden gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opname of op een andere manier, zonder voorafgaand schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor jou...

Omdat ik vanuit het diepste van mijn hart gun
dat jij angstvrij en gelukkig bent.

Voorwoord

Deze Angstgids heb ik geschreven uit compassie en begrip voor mijn medemens. Ik zie zoveel mensen om me heen die last hebben van angst en er onnodig onder lijden. Dat vind ik triest.

Ik heb jarenlang last gehad van angst. Vrijwel 90% van al mijn angsten had ik onbewust. Ik wist helemaal niet dat ik zo angstig was. Dit werd me pas duidelijk toen ik overspannen van mijn werk naar huis ging en in een van burn-out terecht kwam. Ik raakte in een diepe crisis.

Ik geloofde niet dat deze crisis me was overkomen. Ik moest deze zelf hebben veroorzaakt. Weliswaar onbewust want niemand komt expres in een crisis terecht. Vanaf die dag ging ik op zoek naar antwoorden.

Vanuit die crisis werd het me heel duidelijk dat ik last had van angst. Ik had een groot gebrek aan zelfvertrouwen, durfde geen nee te zeggen en was bezig met anderen te pleasen. Ik kreeg paniek aanvallen, werd depressief en had last van woede aanvallen. Vrijwel al mijn gedrag was beperkend en kwam voort uit angst.

In mijn zoektocht naar angst werd ik geboeid door een voor mij belangrijke uitspraak:

Angst is een illusie

Hoe kan angst een illusie zijn dacht ik?

Dit ervaar ik toch echt niet zo. Ik lijd dagelijks onder mijn angsten. Vrijwel alles wat ik doe, doe ik uit angst. Dit maakte mij nieuwsgierig. Ik wilde weten wat angst is en hoe ik hier vanaf kon komen. Ik wilde geen last meer hebben van angst. Ik wilde graag angstvrij zijn.

Meer dan 10 jaar ben ik op zoek gegaan naar de voor mij zo belangrijke uitspraak. Het verbaasde me dat er zo weinig mensen zijn die weten wat angst is en hoe je angstvrij kunt zijn. Ik heb het geluk gehad dit tijdens mijn zoektocht te mogen ontdekken.

Ik voel me dan ook geroepen om dit grote geluk met jullie te delen.

Inhoudsopgave

Voorwoord	7
Inleiding	14
Geruststelling	15
Mededogen	16
DEEL 1: PRAKTISCHE INFORMATIE	19
Praktische tips	20
Neem niets klakkeloos aan	20
Lees deze Angstgids vaker	24
Koop een werkboek	24
Doe de oefeningen uit deze Angstgids	24
Tegenstrijdig	25
Neem voldoende rust en ontspanning	26
Eet gezond	26
Wees integer	27
Medicijngebruik	28
Wees nieuwsgierig	30
Wees liefdevol voor jezelf	33
Leer luisteren	35
Wees gemotiveerd	36
Zelfonderzoek	37
Waarnemen in plaats van denken	42
Geruststelling	46
Geruststellen is de eerste stap	50
Leer jezelf te troosten	51
DEEL 2: ANGST	55
Angst is persoonlijk	56
Het vertrekpunt	58
Je hebt angst of bent angstig omdat ...	61
Angstvrij zijn	63
Symptomen van angst	64
Wat doet angst met jou?	70
Angst gaat niet weg met denken	71

De reden van angst	74
Voorkomen en behouden	79
Angst verdwijnt via helderheid	81
Aanvaard je angsten	92
Angst is waardevol	97
Wees dankbaar	99
Wat is angst?	101
Angst voor lichamelijke pijn	104
Angst voor emotionele pijn	105
Angst is bang zijn voor emotionele pijn	106
Reële en irreële angst	109
Reële angst	110
Irreële angst	113
Samenvatting	118
Angst na een nare gebeurtenis	121
Je bent niet angstig!	126
DEEL 3: GEDACHTEN	137
Wat zijn gedachten?	138
Jij neemt gedachten waar	140
Denken	141
Piekeren	143
Onderzoek het piekeren	144
We piekeren liever dan dat we voelen	145
Piekergedachten zijn niet echt	146
Piekeren lost niets op	148
Niet piekeren maar voelen	149
Wat als stoppen met piekeren niet lukt?	153
Je praat niet tegen jezelf	154
DEEL 4: ANGST IS ALS EEN DEMOON	157
Angst is als een demoon	158
Angst is je vriend geen demoon	159
Angst weg willen hebben	162
Jezelf afwijzen dat je angstig bent	166
Je schamen voor angst	170
Jezelf beschermen tegen angst	171

Vermijden of toegeven aan angst	174
Angst verbergen	176
Balen van angst	177
Praten over je angst met lotgenoten	179
Door je angsten heen gaan	181
Angst voor de angst	183
Verkeerde aandacht	185
De juiste aandacht geven aan angst	186
DEEL 5: EMOTIES	189
Angst en emotionele gevoelens	190
Emoties	190
Gevoel	192
Wat is een emotie?	193
Basis emoties	202
Liefde, Vreugde, Blijdschap	203
Verdriet	203
Angst	207
Boosheid en woede	208
Verbazing en nieuwsgierigheid	214
Afschuw en afkeer	215
Onderdrukte emoties	216
Een naar gevoel	219
Emotionele spaarkaat	221
Emotionele onderdrukking	222
Emotionele onderdrukking geeft angst	225
Je bent niet je gevoel	226
Onderdrukte emoties	228
Verdriet	228
Boosheid	231
Onmacht en machteloosheid	234
Irritatie	236
Frustratie en balen	237
Schuldgevoel	239
Schaamte	247
Afwijzing	250
Gekleineerd	255

Er niet toe doen of onbelangrijk zijn	257
Waardeloosheid	259
Gediscrimineerd voelen	261
Eenzaamheid	263
Buitengesloten worden	265
Oneerlijkheid en onrechtvaardigheid	266
Onvrijheid	268
Verlangen	271
Verlies	274
In de steek gelaten	277
Verlaten	279
Jaloezie en afgunst	284
Niet begrijpen, niet snappen en niet weten	288
Onrust	291
Ongeduldig	293
Depressief	294
Gevoelens die ontstaan na onderdrukking	299
DEEL 6: EMOTIONELE VERWARRING	301
Emotionele verwarring	302
Angst beschermt tegen gevoel	303
Emotionele afhankelijkheid	304
Gevoelsherinneringen	310
Gevoelsonderdrukking en vermijding	319
Associatie (ik ben het gevoel)	321
Dissociatie (ik wil het gevoel niet zijn/voelen)	324
Projectie (ik zie het gevoel bij de ander)	328
Associëren, dissociëren en projecteren	329
Angst komt voort uit dissociatie	330
Angst en boosheid beschermen je tegen pijn	330
Beperkende conditioneringen	332
Gevoelens zijn meestal niet waar	334
Een probleem of uitdaging?	339
Je hebt geen gevoelens en gedachten	345
Vertrouwen	347
Gebrek aan vertrouwen	349
Basis vertrouwen	350

Je bent al angstvrij	353
Jij neemt angst waar	359
DEEL 7: LOSLATEN	365
Het loslaten van emotionele blokkades	366
Een naar gevoel vraagt om liefdevolle aandacht	366
Veiligheid en vertrouwen is nodig	368
Angst om los te laten	371
Loslaten gaat pas als je het liefdevol toelaat	377
Leer voelen	378
Elk gevoel heeft een waardevolle boodschap	381
Toelaten en loslaten van nare gevoelens	382
Elk gevoel heeft speciale aandacht nodig	385
Waarom gaat een naar gevoel niet weg?	388
De grootste valkuil	391
Elke wond heeft liefdevolle zorg nodig	392
Vraag om hulp	395
DEEL 8: VERSCHILLENDE SOORTEN ANGSTEN	397
Verschillende soorten angsten	398
Angst voor gevoel	400
Stress	402
Twijfel	404
Angst voor afwijzing	407
Angst voor teleurstelling	410
Angst voor spijt	414
Angst voor boosheid en woede	415
Angst om je schuldig of slecht te voelen	417
Angst om de schuld te krijgen	420
Angst voor schaamte	422
Faalangst	424
Angst om fouten te maken	427
Angst voor kritiek	429
Angst om uitgelachen te worden	430
Angst voor controle verlies	432
Angst voor autoriteit of dwang	433
Verlatingsangst	436

Onveiligheid	438
Sociale angst	440
Onzeker, zenuwachtig en nerveus	441
Een paniekaanval	442
Smetvrees	447
Angst om anderen te besmetten	450
Dwangstoornis	451
Fobieën	454
Angst om anderen (emotionele) pijn te doen	457
Angst om ziek te worden	460
Angst voor het onbekende	461
Pleinvrees en straatvrees	464
Angst om gek te worden	465
Angst voor schaarste	467
Angst om ongelukkig(er) te worden	469
Angst voor de dood	470
Angst voor bepaalde gedachten	472
Angst voor entiteiten of geestverschijningen	474
Angst voor geluk of positieve gevoelens	475
Angst dat de ander iets overkomt	476
Staat jouw angst er niet bij?	478
Praktijk voorbeelden	479
DEEL 9: ANGST IS EEN ILLUSIE	483
De grote illusie	484
Angst is een illusie	486
Angst en de vrije wil	489
Niets kan jou meer of minder maken	495
Korte samenvatting	497
Bedankt en succes!	501
Dankwoord	502
Even voorstellen	504

Inleiding

Stel je voor dat je geen last meer hebt van angsten:

- Hoe zou jouw leven er dan uit zien?
- Wat is dan allemaal mogelijk?

Voor veel mensen is het nauwelijks voor te stellen dat je helemaal angstvrij kunt zijn. Dat je kunt doen wat je graag doet zonder angst.

Ik kan je verklappen dat dit mogelijk is. Hierbij plaats ik wel een aantal kanttekeningen.

Angstvrij zijn wil niet zeggen dat je geen angstgevoelens meer hebt. Met angstvrij wordt bedoeld dat je angstgevoelens niet meer lastig vindt. Je laat je niet meer beperken door angstgevoelens. Angst kan dan nog opkomen, maar je herkent het en bent nieuwsgierig wat het is en wat het jou te vertellen heeft.

Angst en bescherming worden vaak met elkaar verward. Zolang je op aarde rondloopt is het belangrijk om je lichaam te beschermen. Bescherming voorkomt dat je op het randje van een flatgebouw gaat lopen, oversteeft zonder op te letten en zorgt ervoor dat je voorzichtig aan de warme thee nipt. Met bescherming is niets mis. Het is met name irrealistische angst die je beperkt. Angst wat ontstaat door denken.

Wanneer je met de fiets gevallen bent, is het heel natuurlijk dat je een tijdje alerter blijft voor een nieuwe val. Het is een beschermingsmechanisme wat vanzelf voorbij gaat. Als je niet meer durft te fietsen en bang blijft, is er wat anders aan de hand. Op dat moment beperkt angst je.

Er zijn veel verschillende angsten zoals faalangst, angst voor afwijzing, smetvrees, fobieën, verlatingsangst, doodsangst, angst om op je kop te krijgen, angst voor schuldgevoelens, schaamte en boosheid. Al deze angsten zullen in de Angstgids behandeld worden.

Geruststelling

Heb jij last van angst?

Als dit het geval is, wil ik je geruststellen en vertellen dat het mogelijk is om angstvrij te zijn. Mij is het ook gelukt. Angstvrij zijn is namelijk je geboorterecht. Sterker nog, eigenlijk ben je al angstvrij. Je ziet dat nu alleen nog niet.

Vertrouw erop dat deze Angstgids jou de weg wijst en je leert dat je al angstvrij bent. Dit doet het met benodigde kennis, voorbeelden en oefeningen.

Het besef dat je angstvrij bent, ontstaat wanneer je bepaalde dingen hebt geleerd, hebt ontdekt, hebt toegepast en wanneer je allerlei misvattingen en beperkende overtuigingen hebt opgelost.

De reden dat je nu last hebt van angst komt door onwetendheid. Je weet iets nog niet of hebt iets verkeerd begrepen. Vertrouw erop dat deze Angstgids onwetendheid bij je weg neemt en je helder krijgt wat angst is en hoe je op de juiste manier kunt reageren.

Steeds wanneer je angst ervaart, stel dan jezelf gerust

Je kunt jezelf geruststellen met het feit dat deze Angstgids voor jou een wegwijzer is en dat jij nu aan het leren bent om angstvrij te zijn. Wordt daarna nieuwsgierig hoe je dit kunt bereiken. Meer kun je op dit moment niet doen.

Jezelf geruststellen en nieuwsgierigheid is nodig

Want alleen door jezelf gerust te stellen en nieuwsgierig te blijven, ga jij ontdekken dat irreële angsten illusies zijn en dat je onnodig angstig bent.

Angst is een illusie

Je mag leren dit te zien

Mededogen

Alle begrip, mededogen en compassie

Ik heb alle begrip voor jouw angsten en de heftigheid waarmee deze aanwezig kunnen zijn. Ik weet als geen ander hoe het is om angstig te zijn.

Angst is verschrikkelijk. Je lijdt er enorm onder, het ontnemt je alle levenskracht, het bezorgt je slapeloze nachten en beperkt je in je doen en laten. Angst ontnemt vrijheid. Door angst ben je niet wie je eigenlijk bent. Je komt niet volledig tot expressie en haalt niet uit het leven wat er in zit. Dit is triest. Diep triest. Daar heb ik mededogen en compassie voor.

Vanuit begrip, mededogen en compassie deel ik graag al mijn kennis en ervaring. Ik gun jou ook een angstvrij bestaan. Een bestaan waarin je volledig kunt zijn wie je bent, tot ontplooiing kunt komen en kunt genieten en leren van het leven zoals het van nature bedoeld is.

Hoe angstig je ook bent, besef dat het voor iedereen weggelegd is om angstvrij te zijn. Het is voor iedereen mogelijk.

Ik was een angsthaas

Zelf heb ik veel angsten gehad. De meeste angsten waren erg diep weggestopt. Ik leed er enorm onder. Ik was me er meestal niet bewust van. Hierdoor leek het alsof ik geen angsten had. Desalniettemin had ik overdag heel veel stress, probeerde alles onder controle te hebben, lag ik urenlang te piekeren, had ik heel veel zorgen, last van smetvrees, was ik altijd met geld bezig en wist ik mijn schaamte en schuldgevoelens te verbloemen.

De buitenwereld zag niet dat ik een angsthaas was. Ik hield me stoer, gedroeg me als een kameleon, paste me aan en cijferde mezelf weg. Aan de buitenkant zag ik er uit als de rust zelf. Van binnen stormde het. Niemand wist dat ik me stilhield uit angst verkeerde dingen te zeggen en te worden afgewezen. En het ergste was, van dit alles was ik me niet bewust. Ik was een angsthaas die niet wist dat hij een angsthaas was.

De vele nachtmerries probeerden me duidelijk te maken dat ik heel angstig was. Destijds wist ik nog niet dat nachtmerries en angsten met elkaar te maken hadden.

Onbewust

Als iemand destijds aan me had gevraagd of ik angstig was, antwoordde ik dat ik last had van hoogtevrees. Dat was de enige angst waar ik me bewust van was. Dat angst te maken heeft met stress, controle, piekeren, zorgen maken, nachtmerries, smetvrees, schaamte, schuldgevoel en afwijzing wist ik toen niet. Ik was destijds onbewust.

Een overzicht van mijn (onbewuste) angsten:

- Angst voor afwijzing en teleurstelling.
- Angst dat iemand boos of woedend op me zou zijn.
- Angst voor onveiligheid.
- Angst om me een slecht mens te voelen.
- Angst om me schuldig te voelen.
- Bang om me te schamen of uitgelachen te worden.
- Bang om boos te worden.
- Geen nee durven zeggen.
- Angst om waardeloos te zijn.
- Faalangst en angst om fouten te maken.
- Bang om voor groepen te spreken.
- Angst om in de steek gelaten te worden.
- Bang voor eenzaamheid of buitengesloten te worden.
- Angst voor schaarste.
- Angst om anderen pijn te doen of ongelukkig te maken.
- Hoogtevrees.
- Smetvrees.

Kortom: Ik was vroeger onbewust een enorme angstaas.

Gelukkig laat ik me nu nog nauwelijks beperken door mijn angsten en dat voelt erg fijn. Ik ben nog niet helemaal bevrijd van alle angsten.

Zo nu en dan steekt er nog een de kop op waar ik dan mijn licht op laat schijnen. Ik geef het op een liefdevolle manier aandacht. Dit doe ik net zo lang totdat de angst weggaat of helder is geworden wat de angst me duidelijk wil maken.

Mededogen

Sinds ik weet wat angst is en hoe het mechanisme van angst werkt, heb ik mededogen voor iedereen die last heeft van angstgevoelens. Ik weet inmiddels dat niet alleen de angsten waarvan je je bewust bent, je beperken. Onbewuste angsten zijn de sluipmoordenaars omdat die nauwelijks voelbaar voor je zijn. Ze zetten je onbewust aan tot beperkend en destructief gedrag.

De bewering dat stress weggenomen kan worden door voldoende te ontspannen en te relaxen is onzin. Stress is angst. Ontspanning helpt niet tegen angst. Het zorgt er alleen voor dat de spanningen die je oploopt tijdens angst een beetje ontspannen. Het is een symptoom bestrijding. Uiteraard is ontspannen beter dan voortdurend onder spanning te staan, maar het geeft geen fundamentele oplossing. Je leert er niets van waardoor het zelfs je groei kan vertragen.

Sinds ik weet wat angst is, zie ik dat de wereld onwetend is wat betreft angst. Ik voel me dan ook geroepen om jou duidelijk te maken wat angst is en wat je er mee kunt doen. Dit alles zodat jij niet meer onnodig hoeft te lijden.

Daar iedereen anders is, geef ik je meerdere gezichtspunten over angst. Jij mag bepalen welk gezichtspunt het beste bij jou past.

Ik wens jou een angstvrij bestaan!

DEEL 1: Praktische informatie

Een goed begin is het halve werk

Praktische tips

Voordat we dieper ingaan op jouw angsten is het handig om vooraf een paar praktische tips te bespreken. Deze praktische tips mag je toepassen bij het lezen van deze Angstgids.

Neem niets klakkeloos aan

Het is niet de bedoeling dat wat in deze Angstgids staat als waarheid wordt aangenomen. Dat werkt niet. Alles wat geschreven staat dient persoonlijk te worden onderzocht, toegepast te worden en te worden getoetst. Gebruik het alleen als het voor jou klopt.

Voorbeeld

Een zin als 'angst is een illusie' is snel geschreven. Maar voor jou nog geen waarheid. Jij ervaart immers angst als iets levensecht. Iets wat je dagelijks beperkt. Voor jou is het dus geen illusie. Neem het dan nog niet klakkeloos aan maar onderzoek het eerst. Pas als je weet dat angst werkelijk een illusie is, en dit zowel fysiek, verstandelijk als emotioneel hebt doorleefd, is een dergelijke zin voor jou waarheid geworden.

Doe dit met alles wat je leest

Toets het volgende:

- Heb ik het helder wat er staat? Klopt het?
- Is dit voor mij van toepassing? Kan ik het toepassen?
- Klopt het met wat ik ervaar?

Als dingen niet kloppen kan het zijn dat je het op dit moment nog niet ziet of helder hebt. Je dient dan eerst andere inzichten te krijgen. Lees het later nog een keer of doe er helemaal niets mee.

Neem nooit iets aan als geloof

Vertrouwen helpt je verder

Verschillende leermeesters hebben mij geleerd hoe ik angstvrij kan worden. Hierbij heb ik veel vertrouwen gehad in wat zij me verteld hebben. Mijn aandacht ging hierbij niet naar de leermeester en zijn gedrag. Ik was alleen geïnteresseerd in hoe deze angstvrij was geworden. De leermeester was angstvrij, dat wilde ik ook. Ik vertrouwde wat hij mij vertelde over angsten en toetste dat bij mijzelf.

Meestal had ik nog geen flauw idee hoe ik dit bij mezelf kon toepassen. Het was wel de waarheid, maar nog niet mijn eigen waarheid. Ik kon de waarheid nog niet vanuit het juiste standpunt zien. Ik mocht nog ontdekken en ervaren hoe ik zijn waarheid mijn eigen waarheid kon maken.

Controleer of het toepasbaar is

Neem niets blindelings aan. Wat er staat is vanuit een bepaalde perceptie (kijk op de wereld) geschreven. Wanneer je het bekijkt vanuit een andere perceptie hoeft het niet altijd duidelijk of waar te zijn. Laat het geschrevene dan rusten. Er zijn meerdere wegen om vrij te worden van angst.

Volg altijd jouw eigen weg

Jouw vertrekpunt is uniek en jouw pad is uniek. Blijf trouw aan je eigen pad. Wandel mee met iemand wanneer je er iets aan hebt. Volg nooit het complete pad van de ander. Jij bent uniek en hebt jouw unieke gaven. Deze kunnen alleen tot ontplooiing komen als jij jouw eigen weg volgt.

Vertrouw op je innerlijke goeroe

Ieder mens kent drie soorten goeroes (leermeesters):

- Het leven.
- Een levende leermeester.
- Jouw innerlijke goeroe.

Het leven

Het leven is een meedogenloze leermeester. Zolang je angst ervaart, confronteert het leven je met allerlei situaties en gebeurtenissen waarbij jouw angst parten speelt. Noem het crisissen. Het leven dwingt je jouw angsten te overwinnen, duidelijk te krijgen en ervan te leren. Het zijn vaak de meest pijnlijke lessen.

Een levende leermeester

Een levende leermeester is een coach, trainer, therapeut, leermeester of goeroe. Het is iemand die jou leert wat angsten zijn en wat je er mee kunt doen. Hij geeft je informatie, vertelt wat hij zelf heeft geleerd, toont zijn pad, spiegelt je, confronteert je en irriteert je. Dit alles vanuit liefde en mededogen.

Een goede leermeester veroorzaakt geen crisissen bij je. Hij confronteert en spiegelt je wel. Doordat dit alles vanuit liefde en mededogen gebeurt, is het minder pijnlijk dan een crisis die het leven je geeft.

Een levende goeroe zal je verwijzen naar je innerlijke goeroe

Hij wil zichzelf zo snel mogelijk buiten spel zetten. Hij ziet je als volwaardig.

**Een goede leermeester is iemand die je leert
dat je niemand nodig hebt**

Jouw innerlijke goeroe

Jouw innerlijke goeroe is jouw innerlijk weten. Dit 'weten' gaat vooraf aan denken, voelen en zintuiglijke waarnemingen. Je weet dat je voelt, denkt en zintuiglijke prikkels waarneemt.

Met dit weten kun je afstemmen of je iets weet, niet weet of dat iets waar is en voor je klopt. Ook wijst dit weten je op het feit of je tegen beter weten handelt. Bijvoorbeeld alleen jij weet of je iets uit angst doet of uit liefde.

Het innerlijk weten is geen denken zoals begrijpen, beredeneren en verklaren. Het gaat vooraf aan elke vorm van denken.

Het innerlijk weten wordt soms verward met intuïtie of integriteit. Dat is het niet. Intuïtie en integriteit komen je toe via waarnemingen zoals gevoelens, gedachten, stemmen en beelden. Het innerlijk weten gaat vooraf aan alle waarnemingen. Je weet dat je ziet, hoort, ruikt, proeft, voelt en dat je gedachten waarneemt.

Dit innerlijk weten is er altijd en onmiddellijk. Zodra er ook maar iets te weten valt, is het weten actief. Onmiddellijk wil zeggen 'zonder middelen'. Je hebt dus niets nodig om te weten. Je weet bijvoorbeeld onmiddellijk dat je deze zin leest.

Je weet ook onmiddellijk of iets wel of niet voor je klopt. Bijvoorbeeld: Wanneer je deze tekst aan het lezen bent, kun je niet gelijktijdig aan je laatste vakantie denken. Het is of deze tekst of je gedachten aan de vakantie. Toets maar of dit voor je klopt.

**Geloof niet wat ik schrijf maar maak gebruik van
je innerlijke goeroe en toets of het voor jou klopt**

Belangrijk: Jouw innerlijk weten is jouw innerlijke goeroe. Het is iets wat je blindelings kunt vertrouwen. Een leermeester verwijst je naar dit innerlijk weten. Alles wat je leest, hoort en ziet mag je toetsen aan dit innerlijk weten. Je mag toetsen of het voor jou klopt.

De Angstgids is geen levende leermeester

Deze Angstgids is geschreven door een ervaringsdeskundige.
Door iemand die zelf angstig is geweest.

Ik heb de Angstgids geschreven vanuit mijn beeld van de werkelijkheid.
Het is een kijk op de wereld vanuit mijn opgedane kennis en ervaring.
Ik noem dit perceptie.

De Angstgids is geschreven vanuit deze perceptie maar wordt gelezen vanuit jouw persoonlijke perceptie. Dat betekent dat deze Angstgids waarschijnlijk anders wordt gelezen dan dat deze is geschreven.
Hierdoor kan de tekst niet altijd duidelijk voor je zijn of verkeerd

worden gelezen. Je bent bij het lezen van dit document geheel aangewezen op je eigen innerlijke goeroe. Besef dit.

Pas wanneer je werkelijk te maken hebt met een levendige leermeester, kan deze zich inleven in jouw perceptie en je dan vanuit waar je staat je de juiste weg wijzen. Maar dan nog dien je wat de leermeester zegt bij jezelf te toetsen.

Lees deze Angstgids vaker

Wanneer je deze Angstgids leest, komen er inzichten. Vanaf dat moment worden dingen helder en ben je wijzer geworden. Je bent veranderd en kijkt met een andere bril naar de wereld.

Wanneer je de Angstgids opnieuw leest, ontdek je dat je de tekst net iets anders leest en dat er weer nieuwe inzichten binnenkomen.

Koop een werkboek

Schaf een werkboek aan. In dit werkboek kun je alles opschrijven over jouw angsten. Het werkboek kun je tevens gebruiken voor de oefeningen.

Doe de oefeningen uit deze Angstgids

Lezen is goed. Lezen geeft je inzichten en heldert dingen op.

Angst is een gevoel. De oefeningen in deze Angstgids dagen je uit om met je gevoel aan de slag te gaan. Gevoelens zijn ervaringen.

Angst heeft alles te maken met emotionele gevoelens. Over emoties kun je lezen. Ze ervaren is compleet anders.

Wanneer je met je gevoel aan de slag gaat en de oefeningen doet leer je het meest.