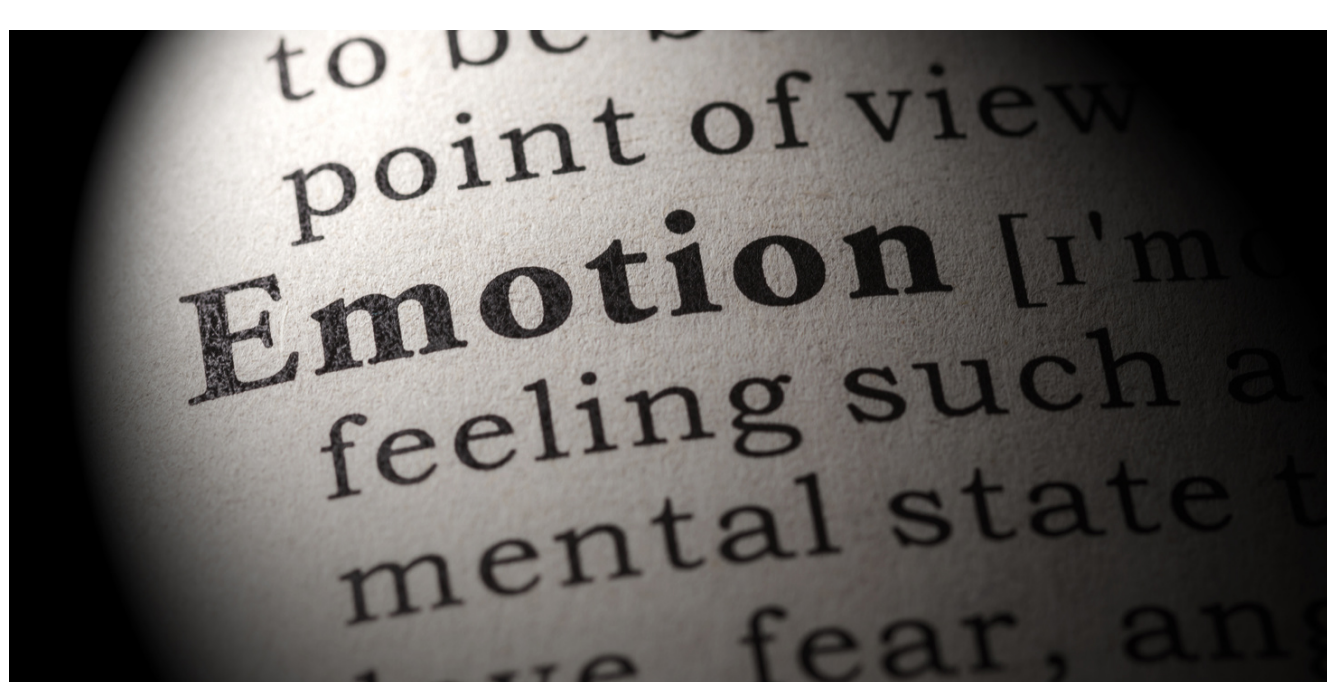
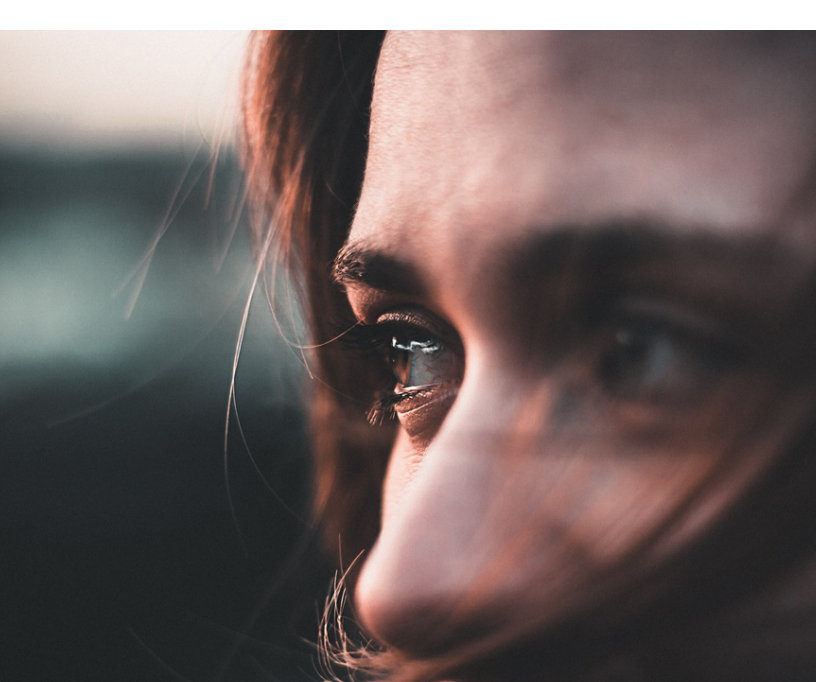




Blog



Stel je eens een wereld voor waarin angst geen rol speelt. Op het eerste gezicht klinkt dat wellicht verleidelijk, nietwaar? Echter, duizenden jaren geleden, in onze nomadische jager-verzamelaarstijd, was angst van essentieel belang voor ons voortbestaan. Zonder angst zouden we waarschijnlijk niet hebben overleefd.

Neem bijvoorbeeld het verkennen van een berg. Angst maakte ons voorzichtig en voorkwam dat we te dicht bij gevaarlijke kliffen kwamen. Of als we het vermoeden hadden dat er een roofdier in de struiken verscholen zat, dreef angst ons tot actie, tot vluchten.

ANGST: EEN NATUURLIJKE EMOTIE DIE ONS LEVEN BEHEERST

Vandaag de dag staan de meesten van ons niet meer oog in oog met kliffen of roofdieren, maar angst is nog steeds diep geworteld in ons biologische overlevingssysteem en komt tot uiting in alledaagse gebeurtenissen.

Enkele van de meest voorkomende angsten in onze samenleving zijn de angst voor afwijzing, de angst om geliefden of werk te verliezen, angst voor eenzaamheid, angst voor het onbekende, en angst om te falen.

Gelukkig of helaas zullen we allemaal gedurende ons leven met een aantal van deze angsten worden geconfronteerd - dit is volstrekt normaal. Echter, als we onze angsten negeren en hen vrij spel geven, kunnen ze ons uiteindelijk aanzienlijk belemmeren.

Misschien weerhoudt de angst om te falen je er bijvoorbeeld van om aan dat langgekoesterde project te beginnen, of dwingt de angst om een geliefde te verliezen je tot compromissen die wellicht niet nodig zijn.

Hoe kunnen we dan voorkomen dat angst ons leven domineert? Hier zijn vier strategieën:

1. Acceptatie

Erken dat angst een natuurlijke menselijke emotie is die we allemaal ervaren, zelfs als niet iedereen dat wil toegeven. Velen verschuilen zich achter excuses om hun angsten te vermijden, wat hun groei belemmert. Door simpelweg te accepteren dat je bang bent, ontnemen we de noodzaak om excuses te maken en normaliseren we deze emotie, waardoor de impact ervan afneemt.

2. Reflectie

Veel van onze angsten zijn irrationeel en gebaseerd op twijfelachtige overtuigingen. Het kan erg nuttig zijn om deze angsten op te schrijven, ze te accepteren en er vervolgens rationeel over na te denken. Bijvoorbeeld, als je bang bent om je verborgen talent, zoals schilderen of dansen, te tonen, kun je opschrijven waarom er eigenlijk niets te vrezen valt. Door je op wat je kunt bereiken te richten, kun je positieve redenen formuleren waarom je deze angst kunt overwinnen.

3. Stap voor Stap

Angst kan verlamvend werken, dus wees niet te hard voor jezelf. Probeer niet al je angsten in één keer te overwinnen, en vier je successen, hoe klein ook, wanneer je een angst hebt doorstaan. Dit zal je motiveren en helpen groeien. Kleine stappen kunnen uiteindelijk grote overwinningen opleveren.

4. Stop Met Wachten

Een van de redenen waarom angst ons belemmert, is omdat we wachten tot de angst vanzelf verdwijnt voordat we actie ondernemen. Echter, angst verdwijnt niet vanzelf; het verdwijnt wanneer we laten zien dat er niets te vrezen valt. Dus wacht niet, maar handel, zelfs als je bang bent. Zoals het gezegde luidt: "Doe het, en als je bang bent, doe het dan met angst."

Als je deze strategieën toepast, zul je jezelf verbazen over je moed en veerkracht - je bent veel sterker dan je denkt!