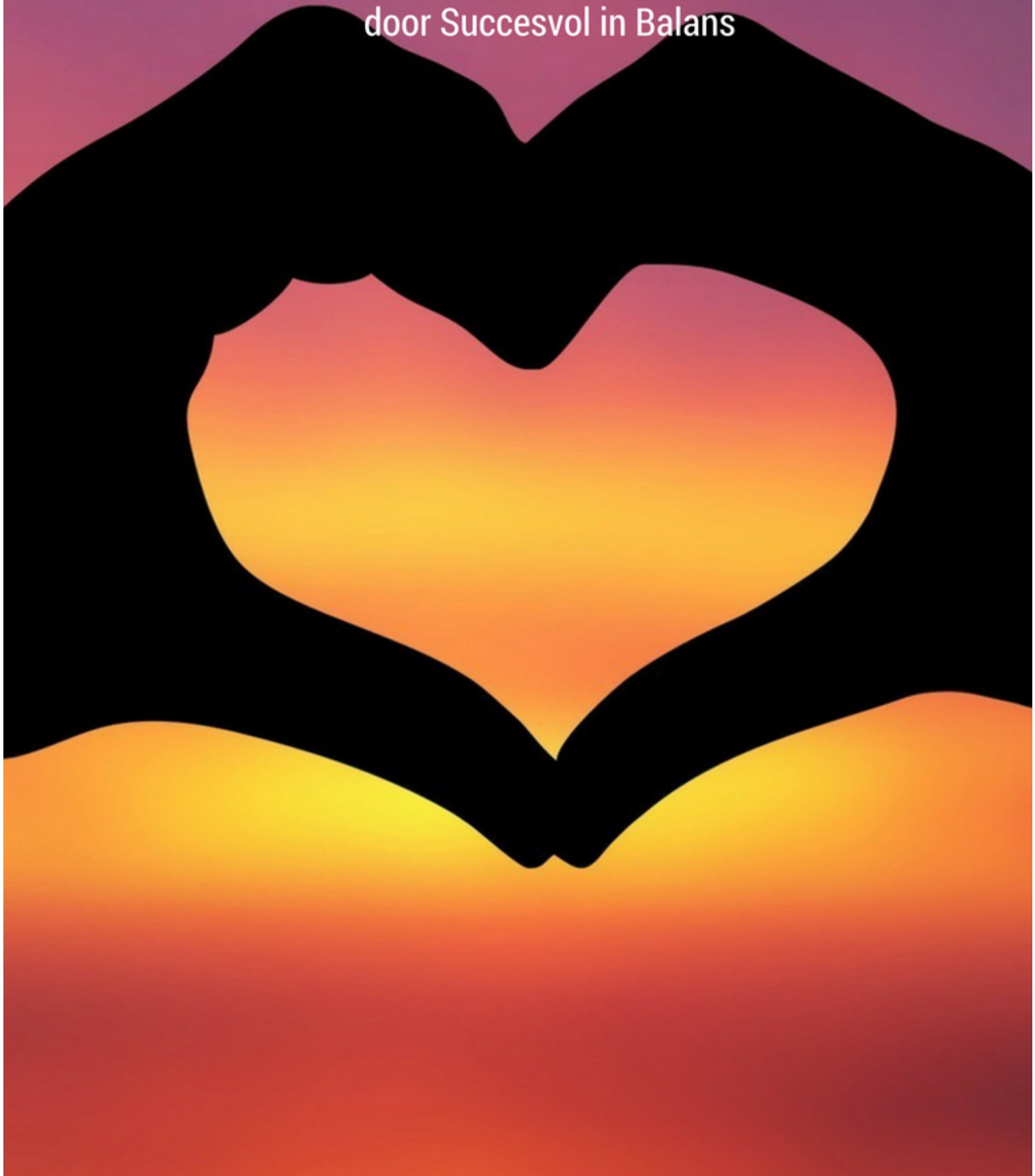


Balans tussen liefde en angst

door Succesvol in Balans





Succesvol in Balans



Disclaimer

Niets uit dit E-Book mag zonder schriftelijke toestemming vooraf gereproduceerd worden door middel van fotokopie, scan, publicatie of welke andere vorm van reproductie dan ook.

Dit E-Book is met de groots mogelijke zorgvuldigheid samen gesteld. Mocht je tegen vragen aan lopen, neem dan contact op met Succesvol in Balans.

De auteur van dit E-Book is op generlei wijze aansprakelijk voor het verkeerd toepassen van technieken, noch voor de gevolgen die oefeningen en adviezen teweeg kunnen brengen.



Succesvol in Balans

Voorwoord

Welkom! Super leuk dat je mee doet met deze online training Balans tussen liefde en angst.

Angst is vaak zo'n taboe onderwerp. Angst is niet leuk en we willen het niet.

Maar hoe je het ook went of keert. We hebben ALLEMAAL angst in ons en we hebben ook allemaal liefde in ons.

Het zijn de twee basisemoties in het leven. En de liefde is fijn en de angst is naar. Dat zorgt voor emoties die we niet willen.

Maar hoe fijn zou het zijn als je angst anders kon benaderen? Als je in zou zien dat angst ook positieve aspecten heeft? Als je de mooie kanten van jouw angst zou kunnen ontdekken?

En hoe fijn zou het zijn als je angst bij anderen herkent? Want elke keer dat iemand anders lelijk tegen jou doet, zegt dat iets over de angst van die ander!

Daarentegen elke keer dat jij irritatie voelt bij een persoon of een situatie, is er ook een angst van jou die de kop op steekt.

Ik vertel je in deze training heel graag meer over liefde en angst. Hoe je angst kunt herkennen, transformeren en helen.

Liefs, Sandra



Succesvol in Balans

Ik wil graag beginnen met het verhaal van de oude indiaan en de twee wolven.

Het eerste verhaal

Een oude indiaan gaf zijn kleinzoon les over het leven.

“In ieder mens is een strijd gaande, een strijd tussen twee wolven. Een zwarte en een witte.

De zwarte wolf vertegenwoordigt het kwade.

Hij is boos, woedend, ontevreden, jaloers, verdrietig, bang, hebzuchtig en arrogant.

Hij is vol zelfmedelijden, schuldgevoelens, spijt, wrok, minderwaardigheid, leugens, valse trots en superioriteit. Alles draait om zijn ego.

Hij zoekt ruzie met iedereen want hij vertrouwd niemand. En daarom heeft hij geen echte vrienden.”

“De witte wolf staat voor het goede.

Hij is vriendelijk en doet niemand kwaad. Hij geeft vreugde, vrede, liefde, hoop, nederigheid, welwillendheid, empathie, vrijgevigheid, waarheid, compassie en geloof.

Hij leeft in harmonie met de wereld om hem heen.

Hij vecht alleen als het nodig is, zorgt voor de andere wolven en is trouw aan zichzelf.”

Hij zwijgt even zodat zijn kleinzoon een beeld kan vormen over deze wolven.

Dan zegt hij: “Iedereen heeft die twee wolven in zich. En beide willen de baas zijn in mijn denken, doen en laten.”

De kleinzoon denkt even na en vraagt: “Welke wolf wint er?”



Succesvol in Balans

De indiaan antwoord: “De wolf die jij voedt. De wolf die jij aandacht geeft!

Want alles wat je aandacht geeft groeit.”

Aristoteles, een Griekse filosoof van 300 jaar voor Christus zei het al: “Alles wat je aandacht geeft groeit!”

Het tweede verhaal ...

Het verhaal begint exact hetzelfde, tot de vraag van de kleinzoon die nadenkt en vraagt: “Welke wolf wint er?”

De indiaan antwoord: “Ze winnen allebei! Want ik geef ze beide aandacht!

Als ik alleen de witte wolf aandacht geef, zal de zwarte wolf boos, jaloers, ontevreden, bang blijven. En zal hij alles doen om de witte wolf te pakken.

Maar als ik de zwarte wolf ook aandacht schenk, omdat ik hem begrijp en omdat ik zijn sterke krachten af en toe nodig heb is hij tevreden.

Ook in jou mijn jongen huizen deze twee grote krachten!
Behandel beide respectvol, dan winnen beide en is er vrede!”



Succesvol in Balans



De betekenis van het tweede verhaal

In het eerste verhaal ligt alle aandacht op de positieve witte wolf en wordt de negatieve zwarte wolf als slecht bestempeld.

Maar het is een groot verschil of je de zwarte wolf negeert of erkent in zijn bestaan en zijn kracht!

Juist door te herkennen dat zijn duistere kanten, ook positieve krachten in zich hebben, maakt dat je hem in kunt zetten voor goede doelen!

Zo gebruik je beide krachten.

De witte wolf en de zwarte wolf zijn yin en yang!

Oftewel iedere munt heeft twee kanten.

Gebruik beide wijs!



Succesvol in Balans

Weet dat jij een keuze hebt in **WAAR** jij aandacht aan geeft.
Maar vele malen belangrijker is met welke **INTENTIE** je dat doet!

Geef/Zend jij positieve gedachten dan zal het positief groeien.
Geef/Zend jij negatieve gedachten zal het negatief groeien.

Jij bent de regisseur van jouw leven.
En mede regisseur van het leven van de mensen om jou heen!
Je kunt iets opbouwen of afbreken!
Koester het goede én help het kwade.
“Geef jezelf en anderen positieve aandacht!”





Succesvol in Balans

Angst en liefde zijn de twee basisemoties in het leven.

We kunnen het licht waarderen, omdat we weten dat het ook donker kan zijn. We kunnen vrede waarderen, omdat we weten dat oorlog bestaat. We kunnen gezondheid waarderen, omdat we weten dat er ook ziekte is.

De zon en de maan horen bij elkaar. Het mannelijke en het vrouwelijk. Het een kan niet zonder het ander. Het is als Yin en Yang. Ze horen bij elkaar, het zijn soms tegenstellingen en toch horen ze bij elkaar.



Angst en liefde horen ook bij elkaar. Beiden zitten in ons.

Angst is de bron van alle negatieve emoties zoals verdriet, je zorgen maken, frustratie, somberheid en afgunst.

Haat hoort hier niet bij, want haat is het resultaat van angst.

Liefde is de bron van alle positieve emoties. Alle positieve emoties zoals blijheid, geluk, optimisme, vertrouwen, hoop, iemand iets gunnen, enzovoort, kun je samenvatten in één woord: Liefde.

Angst is gebaseerd op weerstand, liefde is gebaseerd op acceptatie. Angst gaat uit van verlies, liefde gaat uit van groei.



Succesvol in Balans

Angst: weerstand en verlies

Angst is de reden dat je weerstand voelt:

- Als je je zorgen maakt, voel je weerstand tegen een negatieve uitkomst.
- Als je verdriet hebt, probeer je dat weg te duwen.
- Als je boos bent, verzet je je tegen een situatie of een persoon.

Angst gaat uit van mogelijk verlies:

- Je bent bang een baan te verliezen en maakt je daarom zorgen.
- Je bent bang dat je relatie verbroken wordt en voelt daarom verdriet.
- Je bent bang om belachelijk gemaakt te worden en wordt daarom boos.

Liefde: acceptatie en groei

Liefde is de reden dat je accepteert:

- Als je blij bent, accepteer je de situatie zoals deze is.
- Als je vertrouwen hebt, accepteer je een positieve uitkomst.
- Als je iemand iets gunt, laat je toe dat die persoon iets moois krijgt.

Liefde gaat uit van groei:

- Je houdt van je werk en creëert daardoor elke dag iets nieuws.
- Je bent blij met je relatie en daardoor groeit je dankbaarheid.
- Je voelt je prettig bij een persoon en daardoor groeit je vertrouwen.



Succesvol in Balans

Als je dit weet dan kun je dingen omdraaien. Maar het is ook goed je eerst te realiseren dat angst ook een positieve functie heeft.

1. De beschermende functie van angst

FIGHT



FLIGHT oohlala!



FREEZE



Bij angst zijn er drie manieren waarop het lichaam je kan beschermen: Vechten, vluchten of bevroren. Dit is een oeroud mechanisme dat we hebben geërfd van onze verre voorouders en het stelt ons in staat om heel snel te handelen en het kan ons leven redden in gevaarlijke situaties.

Vechten of vluchten

Stel; Je wilt de straat over wilt steken en op het moment dat je een voet op de straat zet hoor je een keiharde claxon. Je deinst achteruit, al je spieren spannen aan en je hart bonst als een razende. De angst om aangereden te worden beschermt jou op dat moment. Je vlucht van de weg af en red jezelf daarmee, daar heb je niet eerst over nagedacht, in een fractie van een seconde heb je besloten te **vluchten**.

Je kent misschien ook wel een verhaal van een ouder die achter zijn kind aan het water in sprong zonder na te denken en daarmee het leven van het kind redde. Je denkt niet eerst, je springt er zo achter aan. Dat is **vechten**!



Succesvol in Balans

Bevriezen

Soms schrik je zo van iets, dat je niet meer in staat bent om te vechten of te vluchten. Ook dit kan soms helpend zijn. Stel dat je op safari bent en je ziet plots een roofdier staan. Het feit dat je bevriest, kan ertoe leiden dat het dier je over het hoofd ziet.

Hoe herken je of iemand vecht, vlucht of bevriest? Er zijn heel veel kleine signalen die dan laten zien, zowel in woorden als in lichaamstaal. Ik deel de meest voorkomende met je.

Top 3 van signalen bij vluchten:

- Iemand geeft geen antwoord meer op de vraag, praat er omheen of verandert plotseling het onderwerp.
- Iemand maakt geen oogcontact meer, meestal bewegen zijn ogen snel heen en weer door de ruimte, op zoek naar een vluchtweg.
- Iemand leunt naar achter in zijn stoel of doet een stapje achteruit. Hij maakt de afstand tussen jou en hem groter en vaak maakt hij zichzelf hierbij kleiner.

Top 3 van signalen bij vechten:

- In het taalgebruik hoor je aanvallende woorden zoals „Ja maar” en „dat zie ik anders”.
- Iemand kijkt je strak aan en je merkt dat je zelf steeds wegstijgt.
- Iemand leunt voorover naar jou toe of doet een stap naar voren naar je toe. Hij maakt de afstand tussen jullie kleiner of zorgt er voor dat jij een stapje naar achter doet.



Succesvol in Balans

Top 3 van signalen bij bevriezen:

- Iemand valt stil of zegt heel lang „euhhhhh”.
- Staren, het lijkt wel alsof iemand door je heen kijkt, of door de muur heen kijkt
- De mimiek en lichaamstaal van deze persoon zijn bevroren, hij beweegt vrijwel niet meer.

Als je op deze kleine signalen gaat letten bij mensen, kun je aan iemand aflezen wanneer hij zich angstig of onzeker voelt. Je ziet dan de instinctieve reactie van vechten, vluchten en bevriezen. Als je deze signalen bij mensen herkent, kun je hen helpen om zich zelfverzekerder te voelen.

Welke signalen herken jij bij jezelf?

OPDRACHT

Welke signalen herken jij bij jezelf?



Succesvol in Balans

Let de komende dagen op wanneer je een vecht – vlucht- of bevries situatie bij een ander herkent. Beschrijf wat je ervaren hebt hieronder.





2. De adviserende functie van angst

De emotie angst kan ook een adviserende functie hebben.

Wanneer je als kind voor het eerst een hete verwarming aanraakt dan zal jouw ervaring zijn dat het heet is en pijn doet. De volgende keer dat je als kind naar de verwarming toeloopt om hem aan te raken wordt er op onbewust niveau een herinnering geactiveerd. Aan deze herinnering zit de emotie angst (pijn) gekoppeld, zodat het kind een schikreactie in zijn lichaam ervaart en het gevoel krijgt dat hij die verwarming niet moet aanraken. Je onbewuste brein activeert een angst en daarmee een waarschuwing. Zo hoef je niet keer op keer je handen te branden en is het ook een overlevingsmechanisme.

Je wilt dus de positieve aspecten van angst houden en wanneer angst geen positieve functie heeft, wil je deze anders benaderen. Vraag je bij angst dus eerst af, helpt deze angst mij? Zo niet, dan wordt het tijd de angst om te zetten.

Onzekerheid is een vorm van angst. Sterker nog faalangst, onzekerheid, perfectionisme en stress zijn met elkaar verbonden. Als je last van de één hebt, heb je ook last van de ander. Ze horen bij elkaar en versterken elkaar.

Angst leidt tot onzekerheid

Je maakt je zorgen, je hebt verdriet of je bent boos. Je twijfelt aan je beslissing of aan je vaardigheden. Deze onzekerheid label je als slecht. Daarom proberen we vaak om dit gevoel te negeren, onderdrukken of compenseren. Op de lange termijn werkt dit niet, want je lost dit pas op door het te erkennen en er begrip voor te tonen. Begrip voor jezelf leidt tot zelfacceptatie en zelfacceptatie leidt tot zelfvertrouwen.

Onzekerheid leidt tot behoefte aan controle

Hoe onzekerder we zijn, hoe meer we mensen en gebeurtenissen willen controleren. Hoe doen we dat? We piekeren wat af en we maken plannen zodat we grip krijgen op de toekomst. De enige zekerheid die we hebben, is dat het leven veranderlijk is. Het leven is geen probleem, de behoefte aan controle te willen hebben maakt er een probleem van.

Controle leidt tot faalangst, perfectionisme of beide

Als de behoefte aan controle erg sterk is, dan ervaren we faalangst of worden we perfectionistisch. Faalangst en perfectionisme horen bij elkaar en versterken elkaar. De kerngedachten van faalangst en perfectionisme is deze: “Als er iets gebeurt dat ik niet wil, dan kan ik het niet aan.” Draai dit om: “Als dit gebeurt, dan kan ik het *WEL* aan”. Daarmee worden faalangst en perfectionisme automatisch minder.

Het resultaat is stress

Angst, onzekerheid, controle, faalangst en perfectionisme leiden tot stress. Stress betekent dat je niet kunt accepteren en relativeren. Als je wel kunt accepteren en relativeren dan voel je liefde, vertrouwen, acceptatie en enthousiasme – dat zijn de tegenovergestelde emoties.

Soms lijkt het alsof al die ‘negatieve emoties’ plotseling weg zijn. Totdat het leven je weer een uitdaging geeft. Voor je het weet ervaar je opnieuw angst en alle emoties die daar van afgeleid zijn. Wat is het uiteindelijke resultaat? Je voelt je gespannen en ervaart stress. Stress is een normale emotie, iedereen krijgt er wel eens mee te maken. Hoe beter je kunt accepteren en relativeren, hoe minder stress je ervaart.



Succesvol in Balans

De cirkel is rond

Stress versterkt tenslotte weer die (faal)angst, onzekerheid, behoefte aan controle en perfectionisme. Misschien denk je nu: “Waar moet ik in hemelsnaam mee beginnen? Ik heb overal last van!” Ik hoop dat je begrijpt dat het allemaal met elkaar te maken heeft, alles komt voort uit de basisemotie angst. Het is dus zaak met dat emotionele brein aan de slag te gaan.

OPDRACHT

Welke emotie heb je het meest last van en zou je iets aan willen doen? (angst)

Ik maak een voorbeeld van de negatieve emotie depressieve gevoelens.

A large, light blue, semi-transparent graphic of the scales of justice icon from the top of the page, centered in the background. A black rectangular box is overlaid on the lower half of the page, intended for a student's response to the task.



Succesvol in Balans

Wat is de tegenovergestelde emotie, waar je dus meer van zou willen hebben? (liefde)

Tegenover depressie kan bijvoorbeeld ontspanning, vitaliteit en/of blijheid liggen.

Wat is jouw geheim, hoe krijg je de emotie die je niet wilt?

Om depressieve gevoelens te hebben moet je iets doen. Bijvoorbeeld een beetje in elkaar lopen of zitten, veel naar beneden kijken, gedachten maken als “zie je nou wel” of “ik kan ook helemaal niks”, misschien je spieren op een bepaalde manier aanspannen... Je moet er flink op oefenen om depressieve gevoelens te krijgen.



Succesvol in Balans

Zoek de uitzondering. Heb je 24 uur per dag last van deze negatieve emotie of zijn er ook momenten waarop je hier geen last van hebt?

Wat is er dan anders?

En wat is er nog meer anders? Blijf jezelf net zo lang deze vraag stellen tot er echt geen enkel antwoord meer komt.



Succesvol in Balans

Wanneer heb je voor het laatst de positieve emotie (vanuit liefde) gevoeld?

Je bent vast niet je hele leven depressief geweest, wanneer was je vrolijk / vitaal / ontspannen?

A large, light blue watermark of the scales of justice icon is centered in the background of the page. It is partially obscured by a white rectangular box.

Doe je ogen dicht en ga terug naar dat moment. Gebruik dezelfde techniek als de meditatie “een goed gevoel oproepen”. Wat hoor je, wat zie je, wat voel je als je terug denkt aan deze positieve emotie. Schrijf op wat je ervaren hebt.



Succesvol in Balans

Erbij willen horen

Stiekem diep van binnen willen we graag aardig gevonden worden en bij een groep horen. De angst er niet bij te horen stamt nog uit de oertijd. In de oertijd had je een groep nodig om te overleven. In je eentje redde je het gewoon niet. Samen met anderen kon je zorgen voor voedsel, onderdak, warmte en fysieke veiligheid. Enerzijds ligt in de huidige maatschappij de nadruk sterk op het individu en 'je eigen ding doen', maar toch merk je dat erbij horen ook nog steeds belangrijk is.

Erbij horen geeft een gevoel van rust en veiligheid, je voelt je niet meer alleen. Samen lukt het soms ook beter om bepaalde gemeenschappelijke doelen te realiseren. Deel zijn van een groep of een gemeenschap draagt bij aan je gevoel van identiteit. Het geeft een gevoel van erkenning en (zelf)bevestiging. Weet dat iedereen er stiekem wel bij wil horen. Niemand vindt het leuk om uit de boot te vallen, zelfs niet degenen die heel hard uitroepen dat het hen niets kan schelen. Toch is het belangrijk je eigenheid te behouden. Om te voelen waarom die bevestiging belangrijk voor je is. Als je eerlijk en oprecht bent, sluit je vanzelf aan bij mensen die bij je passen. Authenticiteit en een open geest zijn vaak nog de beste manieren om echte vriendschappen te sluiten.



Succesvol in Balans

Heel je angsten

Er zijn diverse manieren om angsten te helen. De eerste is met je zintuigen de lading eraf halen. Dat doe je via de volgende stappen:

1) Wat heeft deze angst jou opgeleverd?

Zou je jouw angst kunnen bedanken dat hij jou zo lang beschermd heeft?

En zou je kunnen zeggen dat het nu een beetje minder mag?

Wat staat er tegenover jouw angst? Dapperheid? Durf? Vertrouwen?

Zou je die op kunnen roepen? In welke situaties heb je die in kunnen zetten? Hoe voelde jij je dan, wat deed je dan, wat maakte dat je die dapperheid of dat vertrouwen voelde?

2) Zien

Zou je de angst kunnen veranderen?

Stel je bent bang voor spinnen, zou je de spin een feestmuts op kunnen zetten?

Wat voor kleur heeft de spin? Zou je deze roze kunnen maken? Zou je een stap dichterbij de angst kunnen doen?

Probeer je voor te stellen dat je de spin sokjes aantrekt. Zou je nu een stap dichterbij de angst kunnen doen?

Zou je de spin een bos bloemen in de hand kunnen geven?

Zou je de spin kleiner kunnen maken?

Gebruik je verbeelding om een angst te veranderen.



Succesvol in Balans

3) Voelen

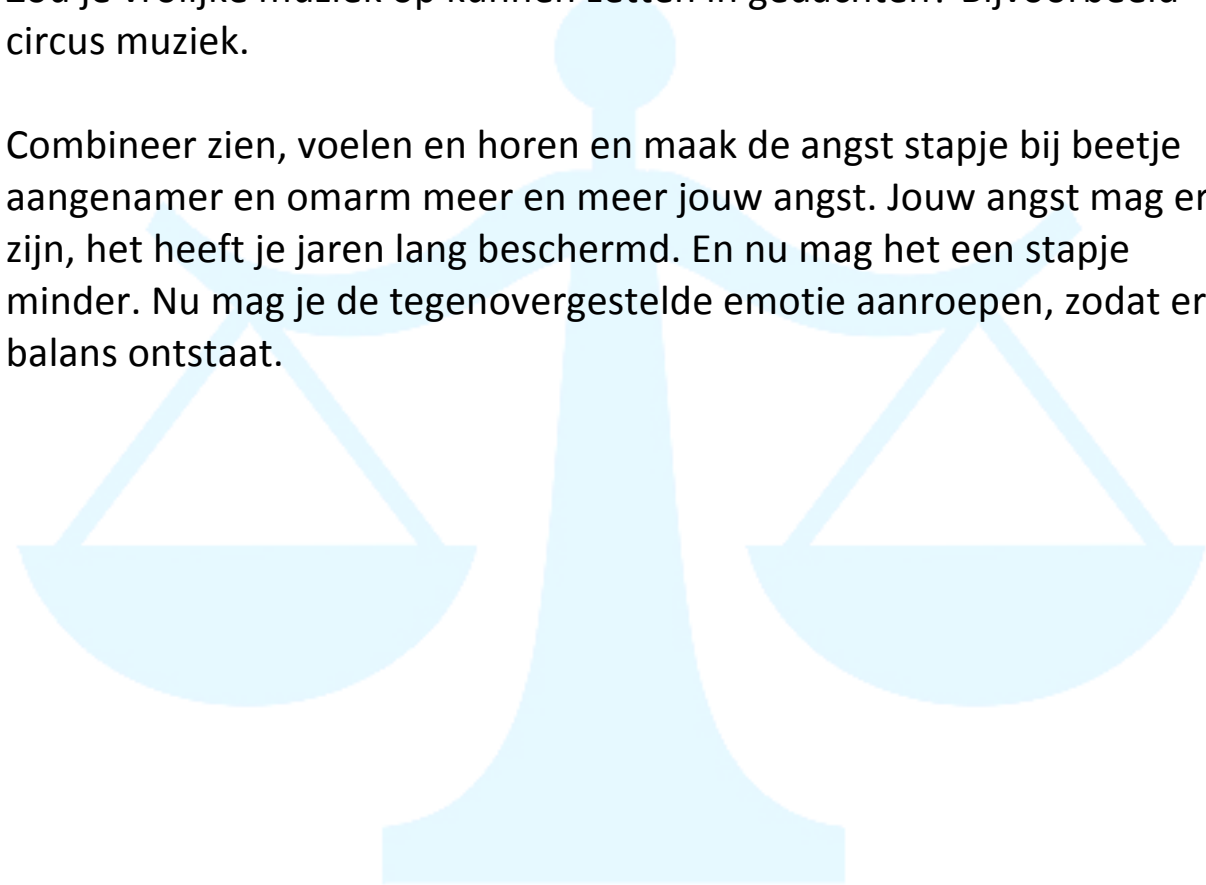
Waar voel je de angst? Is het een steen in de maag, verander die steen dan. Boor er gaten in, vijl de hoeken, zet er bloemen op, verander de kleur, etc.

4) Horen

Wat hoor je als je naar de angst luistert? Zou je deze muziek of dit geluid zachter kunnen zetten.

Zou je vrolijke muziek op kunnen zetten in gedachten? Bijvoorbeeld circus muziek.

Combineer zien, voelen en horen en maak de angst stapje bij beetje aangener en omarm meer en meer jouw angst. Jouw angst mag er zijn, het heeft je jaren lang beschermd. En nu mag het een stapje minder. Nu mag je de tegenovergestelde emotie aanroepen, zodat er balans ontstaat.





Succesvol in Balans

Nawoord

Lieve creator van jouw leven,

Ik hoop dat dit e-book je heel veel inzichten gegeven hebt. Online kun je alle informatie ook als audio beluisteren. In de audio heb ik de oefeningen weg gelaten, maar wel nog extra voorbeelden toegevoegd, om het nog duidelijker voor je te maken.

Pak je angsten één voor één aan, probeer de ui niet in 1 keer door te hakken, maar pel laagje voor laagje.

Herken ook de angsten van anderen, zodat je vanuit liefde de ander kunt begeleiden.

Ik wens je heel veel succes en wijsheid.

Liefs, Sandra

