

# **Je angst (f.e.a.r.)**

## **loslaten:**

**Vier Principes om los te komen van  
je angst (f.e.a.r.)**

**en het leven te leven dat jij wilt**

**Molly Gordon, CPC**



**Van alle basis passies is angst de meest vervloekte.**

*William Shakespeare*

Gepubliceerd door Ladybug Press in een exclusieve online editie.  
NIET VOOR VERKOOP!!

Copyright © 2000, Molly Gordon. Alle rechten gereserveerd.  
Vertaling: Annet Struik

For permission to reprint all or part of this publication,  
contact Molly Gordon at PO Box 195 , Suquamish, WA 98392  
or by email at [molly@mollygordon.com](mailto:molly@mollygordon.com)

## Inhoudsopgave

<b>Inhoudsopgave .....</b>	<b>ii</b>
<b>Voorwoord .....</b>	<b>iii</b>
<b>Hoe gebruik je dit boek .....</b>	<b>iv</b>
<b>Principe 1: Angst = F.E.A.R. ....</b>	<b>1</b>
<b>Principe 2: Tune in op de wijsheid van je lichaam ...</b>	<b>3</b>
<b>Principe 3: Niet alle angsten worden op dezelfde manier gecreëerd .....</b>	<b>6</b>
<b>Principe 4: Homeostase .....</b>	<b>9</b>
<b>Waar ga je naartoe vanaf hier? .....</b>	<b>13</b>
<b>21 Dagen naar vrijheid .....</b>	<b>14</b>
<b>Gefeliciteerd! .....</b>	<b>35</b>
<b>Bibliografie .....</b>	<b>36</b>
<b>Over de auteur .....</b>	<b>38</b>
<b>Coaching, je volgende stap? .....</b>	<b>39</b>

# Voorwoord

*Luister naar wat je weet in plaats van naar wat je vreest. Richard Bach*

De kans zit erin dat je dit boek hebt gedownload omdat je weet dat angst (f.e.a.r.) je vast zet in een deel van je leven, een deel van de tijd. Als coach weet ik dat angst (f.e.a.r.) verantwoordelijk is voor veel, zonet de meeste, frustraties en mislukkingen. Wanneer mijn cliënten leren om met hun angst (f.e.a.r.) te werken stappen ze in een wereld van bijna ongelimiteerde mogelijkheden en voldoening. Ik houd ervan de transformatie te zien die optreedt wanneer angst (f.e.a.r.) niet langer aan de touwjes trekt.

In dit boek komen vier principes aan de orde die tientallen van mijn cliënten en honderden lezers van mijn nieuwsbrief hebben bevrijd van verstikkende angst (f.e.a.r.). Het toepassen van deze principes zal je de kracht geven je angst (f.e.a.r.) te begrijpen en te kiezen hoe je je angst (f.e.a.r.) beantwoordt, hierdoor creëer je ruimte voor meer diepgang en overvloed in je leven.

Ik hoop dat je je ervaringen met mij wilt delen door me jouw persoonlijke verhalen over angst (f.e.a.r.) en hoe je je jezelf daarvan hebt bevrijd te e-mailen.

Molly Gordon, CPC  
Juni, 2000  
molly@mollygordon.com

## Hoe gebruik je dit boek

*Onze twijfels zijn verraders die maken dat we verliezen wat we hadden kunnen hebben als we niet te bang waren geweest om te proberen.*  
*William Shakespeare*

Je zult het meeste profijt van dit boek hebben als je de volgende richtlijnen volgt:

1. Lees één principe per keer, her-lees het als dat nodig is totdat je het gevoel hebt dat je het principe begrijpt.
2. Doe de oefeningen wanneer je die tegen komt, voordat je door gaat naar de volgende stap. Je zult je de principes het beste eigen maken wanneer je de oefeningen opschrijft.
3. Gremlins zijn de natuurlijke bondgenoten van angst (f.e.a.r.). Je kunt een gremlin herkennen door te letten op kritisch, sarcastisch en sceptisch innerlijk commentaar. Merk op wat de gremlins zeggen terwijl je de oefeningen leest en doet. Schrijf de meest voorkomende opmerkingen op. Erken ze en besluit ondanks dat toch door te gaan.
4. Je kunt je begrip van de principes verdiepen en je de kunst eigen maken deze toe te passen door een 'Je Angst (f.e.a.r.) Loslaten' dagboek bij te houden. Maak een afspraak met jezelf om 21 dagen lang dit dagboek bij te houden. Houd elke dag bij hoe de angst (f.e.a.r.) boven kwam, identificeer het type angst (principe 3), verken hoe je het zou hebben kunnen versterken (pricipes 1 en 3), kijk hoe het zich in je lichaam kenbaar maakt (principe 2) en benoem manieren om er doorheen

te gaan (principe 4). Aan het einde van dit boek vind je een dagboek om je te ondersteunen in je vooruitgang.

5. Heb vertrouwen! Roep de hogere kracht waar jij in gelooft aan, welke dat ook is! Vraag om inzicht, ondersteuning, en gratie om je relatie met angst (f.e.a.r.) te veranderen.
6. Oefen. De manier waarop je reageert op angst (f.e.a.r.) is het resultaat van miljoenen interne berichten (je zegt elke dag van je leven ongeveer 50.000 dingen tegen jezelf!) Het zal tijd kosten en herhaling om je patronen te veranderen. Heb geduld! Wees standvastig. Je zult slagen!
7. De blauwe tekst is gelinkt aan pagina's op het internet. Om deze links te gebruiken kun je het boek op je computer openen en links aanklikken.

# Principe 1: Angst = F.E.A.R.

*Je hoeft niets in het leven te vrezen, alleen te begrijpen*

*Marie Curie*

## Angst (f.e.a.r.) en Keuze

Als eerste en belangrijkste: begrijp dat je altijd een keuze hebt over hoe je angst beantwoordt. Je kunt erin duiken, ermee worstelen, het accepteren of er omheen werken. Je hebt altijd een keuze, een keuze die je steeds weer kunt maken of die je kunt veranderen gebaseerd op je inschatting wat voor jou het beste is.

## F.E.A.R. herdefiniëren

Terwijl je weet dat je een keuze hebt over hoe je met je angst (=F.E.A.R.) omgaat, kun je het volgende in gedachten houden: Denk aan FEAR (= angst) als een acroniem voor: Fantasy Expectation Appearing Real. (een fantasie verwachting die echt lijkt) Angst (f.e.a.r.) neemt niet onderbouwde vooronderstellingen over te verwachten rampen aan, vergroot deze en presenteert de dan verwachte resultaten als onvermijdelijke mislukkingen.

Ik zie niet onderbouwde angst (f.e.a.r.) als hete-lucht ballonnen. Als we eenmaal eentje te pakken hebben worden we over het hele land meegesleept, bang, stuurloos, zonder kracht of controle.

Echter, we vergeten op te merken dat niemand ons dwong om de ballon te grijpen. Hoe zou het zijn om stevig met beide benen op de grond te blijven staan, terwijl de ballons hun oncontroleerbare weg gaan?

Als dit plaatje je fantasie prikkelt, speel er dan mee. De volgende keer dat je een angst (f.e.a.r.)-aanval krijgt, denk dan aan een hete-lucht ballon die vlak bij je de grond raakt. Merk op hoe verleidelijk het is om de mand te grijpen (of er zelfs in te klimmen), en zie jezelf dan beslissen om de ballon te laten gaan. Zie de ballon over het landschap heen en weer zweven, terwijl jij veilig en wel met beide benen op de grond staat

## Oefening

Maak een lijst van al je angsten, schrijf zo snel als je kunt, om interne censuur te omzeilen. Vermeld elke (!) angst (f.e.a.r.), hoe klein of irrationeel ook. Lees ze dan hardop, zonder oordeel. Geef jezelf toestemming om de angst (f.e.a.r.) te voelen zonder de hete-lucht ballon te grijpen. Merk op dat angstig zijn niet hoeft te betekenen dat je de vaste grond onder je voeten verliest.

Als het goed voelt, deel dan jouw lijst met een vriend. Leg voordat je dat doet uit dat je simpelweg een getuige wilt. Dat je ermee aan het spelen bent hoe het is om je angst (f.e.a.r.) te erkennen, zonder erdoor uit balans te raken, je centrum kwijt te raken. Wees duidelijk dat je niet om hulp vraagt en geen advies nodig hebt. Je hoeft niet te worden 'gerepareerd'. Vraag je vriend om simpelweg te luisteren en je te erkennen terwijl je je bewust bent van je angsten.

Natuurlijk is een van de meest krachtige manieren om met je ervaringen om te gaan het huren van een coach. Ik zou je graag een aanvullende voorbeeldsessie met je doen

om je te helpen dat alternatief te onderzoeken. Coaching groepen, die in de loop van een jaar ontstaan, zijn een andere buitengewoon goede manier om om je angst (f.e.a.r.) los te laten. Groepen worden gevormd rond algemene thema's als carrière, creativiteit en overvloed en lopen vier tot dertien weken afhankelijk van het onderwerp. Een lijst van nieuwe groepen vind je in de 'New Leaf' mijn email nieuwsbrief. (zie [www.mollygordon.com](http://www.mollygordon.com))

# Principe 2: Tune in op de wijsheid van je lichaam

*Angst (f.e.a.r.) is opwinding zonder adem. Robert Heller*

## De wijsheid van je lichaam

Ons lichamen is onze veilige haven, de thuisbasis waar we onszelf gronden, zodat we onze angst (f.e.a.r.) met gratie en helderheid kunnen ontmoeten. Het is een wijze medestander, een altijd aanwezige getuige van onze ervaring en gids naar de volgende stap. Haar wijsheid is beschikbaar wanneer we de tijd nemen om naar binnen te kijken en te luisteren naar wat ons lichaam ons heeft te vertellen.

## In tunen

Om in te kunnen tunen op je lichaam om vrij van je angst (f.e.a.r.) te zijn, is het noodzakelijk dat je eerst je lijf erkent. Dat je bereid bent om de manieren waarop je haar berichten aan jou hebt genegeerd los te laten. Velen van ons hebben de gaven van ons lichaam weggemoffeld, onze zintuigen verdoofd door voedsel of andere substanties, onze alertheid afgestompt door overwerk. We negeren symptomen of snoeren ze de mond met pijnstillers.

Let op dat ik heb heb over 'bereid zijn' om te lichaams-verdovende patronen los te laten. Zorg alsjeblieft dat je jezelf niet blokkeert door op dit punt naar perfectie te streven!

Het enige dat nodig is, is dat je een begin maakt door de manieren op te merken waarop je je van de wijsheid van je lichaam af keert. Dat je weet dat je bereid bent het anders te doen. Je hoeft nog niet te weten hoe je je contact met je lichaam gaat veranderen, alleen dat je de wens hebt dat te doen.

Je kunt de manier waarop je met je angst (f.e.a.r.) omgaat transformeren door simpelweg van dag tot dag een nieuwsgierige verwondering te hebben over hoe je lichaam een veilige haven kan zijn. Hoe kun je deze verwondering voeden? Is er een symbool voor jou voor hoe het zou voelen om veilig en compleet thuis te zijn in je eigen huid? Hoe zou je dit symbool kunnen gebruiken om je bewustzijn te verschuiven naar de mogelijke veiligheid van je eigen lichaam? (Tip: vraag je lichaam om je een symbool te geven. Teken het, schilder het, dans het, maak er een beeld van.. Dit is een persoonlijke uiting van de wijsheid van je lichaam, geen kunstproject. Kritici zijn niet uitgenodigd voor dit feestje!)

## Oefening

Hier is een oefening die je helpt je te verbinden met die veilige plek in jou en die de dialoog met je lichaam op gang brengt.

Zit stil, met je voeten plat op de vloer, je handen ontspannen aan je zij je rug recht en je ogen gesloten. (Je mag erbij gaan liggen als je niet in slaap valt...). Scan je lichaam op sensaties door je aandacht te richten op je voeten, dan je enkels, je kuiten, je dijen, je heupen, etc. helemaal naar boven tot het topje van je hoofd. Terwijl je aandacht bij elk gebied stil staat, merk je op wat er is. Zonder oordeel, zonder dingen te (willen) veranderen. Dit is geen ontspanningsoefening, hoewel het je wel tot rust kan brengen.

Het is bovenal een oefening om op te merken hoe het op dit moment met je lichaam staat.

Het kan je ervaring verdiepen en voorkomen dat je aandacht afdwaalt als je je observaties hardop uitspreekt. “Ik merk een soort zoem in mijn linker kuit. Hmmm, mijn rechter dij voelt een beetje gespannen. Ik voel een soort opwinding in mijn buik. Mijn rechter schouderblad is hoger dan het linker.....” Dit is ook een manier om je lichaam te laten weten “Ja ik hoor je. Ja dat merk ik ook op..” Net zoals onze vrienden snel moe zouden worden van een eenzijdige conversatie, zo zal ons lichaam ook alleen tegen ons spreken wanneer we luisteren en erkennen wat zij te zeggen heeft.

Zoek nu het centrum van je lichaam. Dit kun je vaak vinden in het midden van je buik, een paar centimeter onder je navel. Zoek waar het voor jou is door in je lichaam naar die plek te zoeken, waar je je heel en compleet voelt. (Het kan helpen om terug te denken aan een tijd dat je je heel en compleet voelde, merk op hoe je dat in je lichaam ervaart.) Adem naar deze plek toe en geef het gevoel van welbehagen dat je daar vindt de ruimte om zich door de rest van je lijf te verspreiden.

Maak je geen zorgen als het eruit ziet alsof er niets gebeurt of wanneer je niet begrijpt wat “je lichaam voelen” betekent. Begin simpelweg met de intentie om je lichaam te voelen en breng een paar minuten door met je lijf met een nieuwsgierige verwondering over wat er zou kunnen gebeuren, en luister. Als er weerstand is, merk dat dan gewoon op en laat het er zijn. Na verloop van tijd zul steeds meer bedreven raken in het maken van verbinding met je lichaam. Laat het voor nu genoeg zijn dat je “Hallo.” zegt.

Deze oefening is onderdeel van een uitgebreidere oefening die Focussen heet. Dit staat beschreven in het boek van Ann Weiser Cornell: De kracht van focussen.

Je angst (f.e.a.r.) loslaten: Principe 2

Terwijl haar nadruk ligt op healing gaan de mogelijkheden van focussen verder dan healing. Je kunt met behulp van focussen toegang krijgen tot je innerlijke gids/begeleiding, tot ondersteuning om je leven te leven op basis van jouw kern waarden, een leven vrij van angst (f.e.a.r.)

## Principe 3: Niet alle angsten worden op dezelfde manier gecreëerd

*Of je nu denkt dat je iets wel of niet kunt, je hebt gelijk. Henry Ford*

W. Timothy Gallwey en Robert Kriegel besteden een heel hoofdstuk aan het onderwerp angst in hun boek *Inner Skiing*. Zij maken onderscheid tussen twee soorten angst, Angst 1 en Angst 2. Angst 1 (f.e.a.r.) vergroot het gevaar en je kwetsbaarheid doordat het je gevoel van competentie minimaliseert. Met andere woorden: Angst 1 (f.e.a.r.) is: Fantasy Expectation Appearing Real (een fantasie verwachting die echt lijkt). Angst 2 mobiliseert je hele zijn voor effectieve actie. Het start een serie van geweldige fysieke veranderingen, die je lichaam voorbereiden op een topprestatie. Angst 2 richt je aandacht, levert adrenaline voor buitengewone inspanning en verscherpt je blik.

Angst 2 ondersteunt effectieve actie, Angst 1 (f.e.a.r.) verlamt ons en voorkomt actie.

### Oefening

Bekijk de lijst van angsten die je in de eerste oefening van dit boek hebt gemaakt nog eens. Je hebt nu de gelegenheid om je angsten onder te verdelen naar type. Werk je lijst door en benoem iedere angst als: Angst 1 (f.e.a.r.), Angst 2 of Niet zeker/ heeft aspecten van Angst 1 (f.e.a.r.) en Angst 2.

Als je nog geen lijst van je angsten hebt gemaakt, doe dat dan nu. Door je angsten op te schrijven maak je een belangrijke stap in de richting om er goed mee om te kunnen gaan, ze te kunnen besturen.

Totdat je ze hebt opgeschreven zijn ze als auto's in een file. Als je je angsten op papier hebt gezet, kun je er een paar parkeren en andere verplaatsen, waardoor je ruimte maakt voor beweging. Op deze manier maakt het opschrijven van je angsten ruimte voor bewustzijn en keuze. (Tip: Houd je verre van oordelen over jezelf of je angsten. Maak er alleen een lijst van en benoem ze)

## **Het onderscheid maken tussen Angst 1 (f.e.a.r.) en Angst 2**

Als je eenmaal een lijst hebt, merk dan op waar/wanneer Angst 1 (f.e.a.r.) en Angst 2 op duiken. De volgende onderverdeling zal je hierbij helpen.

- **Angst 1 (f.e.a.r.)** bevordert paniek en verwarring. **Angst 2** bevordert helderheid en doelgerichtheid.
- **Angst 1 (f.e.a.r.)** gaat vaak over de schijn hoog houden. **Angst 2** gaat over het uit je 'comfort zone' stappen.
- **Angst 1 (f.e.a.r.)** veroorzaakt vermijding van de feiten. **Angst 2** verhoogt je bewustzijn en je verbreedt je blik.
- **Angst 1 (f.e.a.r.)** wil alleen maar dat je ermee stopt. **Angst 2** wil dat je krachtig en veilig voorwaarts gaat.
- **Angst 1 (f.e.a.r.)** verhoogt gevaar en kwetsbaarheid. **Angst 2** beroept zich op je vermogen om op gevaar te reageren.
- **Angst 1 (f.e.a.r.)** ontstaat in je 'ego gedachten'. **Angst 2** is een antwoord van je gehele systeem.

In veel situaties zijn beide soorten angst aanwezig. Wat belangrijk is, is om je vastberadenheid en onderscheidingsvermogen in te zetten om de volumeknop van Angst 1 (f.e.a.r.) lager te zetten en Angst 2 te gebruiken voor de energie en focus om vooruit te kunnen gaan. Met oefening kun je daadwerkelijk Angst 1 (f.e.a.r.) omzetten in Angst 2 door te focussen en uit te zoeken wat het werkelijke risico is en daarmee bij je werkelijke kracht te komen.

Voorbeeld: Angst 1 (f.e.a.r.) zorgt ervoor dat een bange skiër (en ik spreek uit ervaring!) een bijna loodrechte helling ziet, terwijl de helling in werkelijkheid redelijk vlak is. Wanneer de skiër stopt en de werkelijke helling meet, door haar stok er evenwijdig aan te houden, vergroot ze het bewustzijn van de werkelijke omstandigheden, waardoor de invloed van Angst 1 (f.e.a.r.) minder wordt. Door de helling nog verder te onderzoeken en in gedachten te zien hoe ze de helling af zou skiën, als ze daarvoor zou kiezen, zorgt ze ervoor dat de paniek nog minder wordt. Wanneer ze uiteindelijk de helling af gaat, vertrouwend op haar competentie, wetend dat ze de uitdaging aan kan, completeert ze haar verschuiving van Angst 1 (f.e.a.r.): de paniek, naar Angst 2: verhoogde opwindings.

Het vergt oefening om op deze manier met je angsten te werken. Maar het resultaat is in potentie ongelimiteerd, je verwijdert obstakels om te leren, te presteren en te genieten.

## Principe 4: Homeostase

*Als iemand zich vol vertrouwen in de richting van zijn dromen beweegt en er naar streeft het leven te leven dat hij zich heeft verbeeld, zal hij ongewoon succes hebben. Henry David Thoreau*

Bovenstaand citaat is inspirerend. Het is ook incompleet, want het is ook waar dat wanneer iemand vol vertrouwen in de richting van zijn droom beweegt, deze persoon homeostase tegen zal komen.

### Wat is Homeostase?

Homeostase is de neiging van een systeem of organisme om hetzelfde te blijven. Het is als een thermostaat die zorgt dat veranderingen binnen een bepaald bereik blijven. Dit bereik kun je je 'comfort zone' noemen. Om te leren en te groeien is het noodzakelijk om uit je 'comfort zone' te stappen, maar elke keer dat je dat doet, komt homeostase in actie, je voortgang vertragend of zelfs tot stilstand brengend.

Homeostase duikt vaak op als angst. Je beweegt je rustig naar een bepaald doel wanneer, schijnbaar uit het niets, de paniek op komt zetten en je tot stilstand brengt. Je hebt bijvoorbeeld een sollicitatiegesprek of er is je een voorstel gedaan, en ineens valt je oorspronkelijke opwindende weg en blijf je over met de ellendige overtuiging dat je het niet aan kunt deze kans te grijpen, dat je hem niet kunt waarmaken.

Omdat homeostase een stelselmatige reactie op verandering is kan het voelen als zelfsabotage. Er is een belangrijk verschil: sabotage impliceert dat een deel van jou een actief verlangen heeft om je vooruitgang te ondermijnen.

Homeostase daarentegen is waarde-neutraal. Het is niet het resultaat van een verborgen verlangen om te falen of welk ander verborgen doel dan ook anders dan de ingebouwde neiging van het systeem om hetzelfde te blijven

Als je homeostase verwart met zelsabotage, verspil je kostbare energie met het jezelf om de oren slaan omdat je beperkende overtuigingen hebt of een verborgen agenda. Als deze overtuigingen wel hebt, zal het goed voor je zijn ze te benoemen. Ondanks alles, je kun in blakende mentalen en emotionele gezondheid zijn, vrij van beperkende overtuigingen, en toch ontzettend je hoofd stoten wanneer homeostase ineens in actie komt.

## Homeostase begrijpen

Gelukkig is het zo dat hoe beter je homeostase begrijpt, hoe minder macht het over je zal hebben. Hier zijn een paar punten die je in gedachten kunt houden:

- a. Homeostatische angst duikt op onafhankelijk van het feit of een verandering goed, slecht, wijs of dom is. De intensiteit van de angst en de weerstand zijn gerelateerd aan de grootte en de snelheid van de angst niet de kwaliteit (goed, slecht, wijs, dom) van de verandering.
- b. Je kunt homeostatische angst net zo goed tegen komen bij familie, vrienden, collega's en cliënten als bij jezelf. Dit hoeft niet te betekenen dat deze mensen een verborgen verlangen hebben om jou te saboteren. Hun bezorgdheid kan simpelweg een uitdrukking zijn van de natuurlijke weerstand tegen welke verandering dan ook.

## Werken met Homeostase om ervan los te komen

Terwijl je homeostase en de bijbehorende angst niet met wortel en al kunt uitroeien of kunt voorkomen, kun je er wel mee onderhandelen.

- Verdeel je verandering in kwestie onder in kleinere stappen. Dit vermindert de intensiteit van de weerstand. (Onthoud: homeostase vermeerderd met de grootte van de verandering, niet met de achtergrond of de waarde ervan.)
- Neem de tijd. Door de verandering te verspreiden over langere tijd in plaats van alles tegelijk te veranderen verminder je de intensiteit van de homeostatische reactie.
- Analyseer het werkelijke risico. Weet je nog wat je hebt geleerd over angst 1 (f.e.a.r.) en angst 2? Angst 1 (f.e.a.r.) vergroot gevaar doordat het je vaardigheden vermindert. Zoek betrouwbare informatie over het risico dat je neemt en de beste manier(en) om ermee om te gaan. Hoe beter de informatie is die je over het werkelijke risico hebt, hoe minder groot het risico zal lijken.
- Zet mijlpalen op je weg en vier het wanneer je ze bereikt. Dit zorgt ervoor dat je je bewust wordt van de succesvolle verandering en maakt het gemakkelijker om je in de toekomst op onbekend gebied te wagen.
- Zorg voor een omgeving die je leerproces en je groei ondersteunt. Vermijd mensen, plaatsen en dingen die je leerproces ondermijnen. Een zekere mate van weerstand is onvermijdelijk (daar draait het nl. om), maar waarom zou je meer van je aandacht en energie verspillen dan absoluut noodzakelijk is, om over de neiging om (vast) te blijven zitten waar je bent, heen te komen?

- Maak een lijst van onderdelen waaruit je omgeving bestaat en brainstorm over de keuzes die je bij elk van deze aspecten kunt maken zodat ze je ondersteunen om uit je 'comfort zone' te stappen. Je zou er bijvoorbeeld voor kunnen kiezen om je vrienden te vragen om je te ondersteunen om bekrachtigende taal te gebruiken (niet zeggen wat je niet wilt, maar juist zeggen wat je wèl wilt), of je kunt ervoor kiezen om naar een sportschool te gaan die veel aandacht besteedt aan begeleiding, zodat je op een veilige manier met sport bezig bent.

## **Een fundering leggen om homeostase te minimaliseren**

Maak een afspraak met jezelf om jouw persoonlijke oefeningen te doen die je gecentreerd houden, heel en flexibel. Deze oefeningen brengen in jou een gevoel van stabiliteit en 'gegrondheid' die het gevoel dat je gevaar loopt wanneer je uit je 'comfort zone' stapt minimaliseren. Oefeningen die je zouden kunnen helpen zijn:

- Bewegingsoefeningen (sport, wandelen etc.)
- Meditatie
- Het bijhouden van een dagboek
- Deelnemen in een (support)groep
- Met een coach werken.

## **Maak het beste van tegenslagen**

Zie tegenslagen als perfect gecreëerde oefeningen in de workshop van je leven. Het zal gemakkelijker voor je zijn door homeostase heen te gaan als je de illusie los laat, dat er een moment in je leven zal zijn waarop je 'klaar' bent en je je niet meer hoeft te ontwikkelen.

## Waar ga je daartoe vanaf hier?

Je hebt 21 dagen nodig om een gewoonte te ontwikkelen. Ik nodig je uit om de volgende pagina's te gebruiken om je inzichten op te schrijven en te oefenen met de principes uit dit boek terwijl je met je angst werkt. Op elke pagina is ruimte om je angsten op te schrijven, om onderscheid te maken tussen Angst 1 (f.e.a.r.) en Angst 2, om te onderzoeken hoe en waar angst in de lijf opduikt en om te werken met homeostase. Als extra vind je bij elke dag een inspirerend citaat.

Denk eraan om de principes in dit boek erbij te nemen terwijl je je dagelijkse ervaringen opschrijft. De intentie en zorg die je voor jezelf hebt in dit proces, zullen zichzelf in duizendvoud terugbetalen doordat je steeds meer vertrouwen krijgt, meer flexibiliteit en durf.

# Dag 1

*Je verkrijgt kracht, moed en vertrouwen door elke ervaring waarbij je stopt en je angst recht in het gezicht kijkt. Je moet juist datgene doen waarvan je denkt dat je het niet kunt. Eleanor Roosevelt*

Angsten die ik vandaag heb opgemerkt:

Angst 1 (f.e.a.r.)

Angst 2

Beide

---

---

---

---

---

---

---

---

Hoe angst zich op dit moment in mijn lijf kenbaar maakt:

---

---

---

---

---

---

---

---

Waar ik homeostase opmerk en wat ik kies eraan te doen:

---

---

---

---

---

---

---

---

## Dag 2

*Moed is niet de afwezigheid van angst maar eerder het oordeel dat iets anders belangrijker is dan de angst. Ambrose Redmoon*

Angsten die ik vandaag heb opgemerkt:

Angst 1 (f.e.a.r.)

Angst 2

Beide

---

---

---

---

---

---

---

---

Hoe angst zich op dit moment in mijn lijf kenbaar maakt:

---

---

---

---

---

---

---

---

Waar ik homeostase opmerk en wat ik kies eraan te doen:

---

---

---

---

---

---

---

---

## Dag 3

*Hoe meer ik reis, hoe meer ik me realiseer dat angst (f.e.a.r.) vreemden maakt van mensen die eigenlijk vrienden zouden moeten zijn. Shirley MacLaine*

Angsten die ik vandaag heb opgemerkt:

Angst 1 (f.e.a.r.)

Angst 2

Beide

---

---

---

---

---

---

---

---

Hoe angst zich op dit moment in mijn lijf kenbaar maakt:

---

---

---

---

---

---

---

---

Waar ik homeostase opmerk en wat ik kies eraan te doen:

---

---

---

---

---

---

---

---

## Dag 4

*Mensen zeggen vaak dat motivatie niet blijvend is. Wel, schoon zijn na het nemen van een douche/bad ook niet. Daarom raden we aan het dagelijks te doen. Zig Ziglar*

Angsten die ik vandaag heb opgemerkt:

Angst 1 (f.e.a.r.)

Angst 2

Beide

---

---

---

---

---

---

---

---

Hoe angst zich op dit moment in mijn lijf kenbaar maakt:

---

---

---

---

---

---

---

---

Waar ik homeostase opmerk en wat ik kies eraan te doen:

---

---

---

---

---

---

---

---

## Dag 5

*We zouden onze angsten ons niet moeten laten weerhouden om onze hoop na te streven. John F. Kennedy*

Angsten die ik vandaag heb opgemerkt:

Angst 1 (f.e.a.r.)

Angst 2

Beide

---

---

---

---

---

---

---

---

Hoe angst zich op dit moment in mijn lijf kenbaar maakt:

---

---

---

---

---

---

---

---

Waar ik homeostase opmerk en wat ik kies eraan te doen:

---

---

---

---

---

---

---

---

## Dag 6

*Vertrouwen komt niet door altijd gelijk te hebben,  
maar door niet bang te zijn ongelijk te hebben. Peter T. McIntyre*

Angsten die ik vandaag heb opgemerkt:

Angst 1 (f.e.a.r.)

Angst 2

Beide

---

---

---

---

---

---

---

---

Hoe angst zich op dit moment in mijn lijf kenbaar maakt:

---

---

---

---

---

---

---

---

Waar ik homeostase opmerk en wat ik kies eraan te doen:

---

---

---

---

---

---

---

---

## Dag 7

*Wees niet bang voor schaduw. Schaduw betekent simpelweg dat er ergens dichtbij een licht schijnt. Ruth E. Renkel*

Angsten die ik vandaag heb opgemerkt:

Angst 1 (f.e.a.r.)

Angst 2

Beide

---

---

---

---

---

---

---

---

Hoe angst zich op dit moment in mijn lijf kenbaar maakt:

---

---

---

---

---

---

---

---

Waar ik homeostase opmerk en wat ik kies eraan te doen:

---

---

---

---

---

---

---

---

## Dag 8

*Je hoeft niets in het leven te vrezen, alleen te begrijpen. Marie Curie*

Angsten die ik vandaag heb opgemerkt:

Angst 1 (f.e.a.r.)

Angst 2

Beide

---

---

---

---

---

---

---

---

Hoe angst zich op dit moment in mijn lijf kenbaar maakt:

---

---

---

---

---

---

---

---

Waar ik homeostase opmerk en wat ik kies eraan te doen:

---

---

---

---

---

---

---

---

## Dag 9

*Door hun moed, hun gebrek aan angst zijn ze (creatieve mensen)  
bereid om rare fouten te maken. Frank Goble*

Angsten die ik vandaag heb opgemerkt:

Angst 1 (f.e.a.r.)

Angst 2

Beide

---

---

---

---

---

---

---

---

Hoe angst zich op dit moment in mijn lijf kenbaar maakt:

---

---

---

---

---

---

---

---

Waar ik homeostase opmerk en wat ik kies eraan te doen:

---

---

---

---

---

---

---

---

## Dag 10

*De onderdelen van onrust, stress en angst bestaan niet onafhankelijk van jou in de wereld. Ze bestaan simpelweg niet in de fysieke wereld, ondanks dat we erover praten alsof ze dat wel doen. Dr Wayne Dyer*

Angsten die ik vandaag heb opgemerkt:

Angst 1 (f.e.a.r.)

Angst 2

Beide

---

---

---

---

---

---

---

---

Hoe angst zich op dit moment in mijn lijf kenbaar maakt:

---

---

---

---

---

---

---

---

Waar ik homeostase opmerk en wat ik kies eraan te doen:

---

---

---

---

---

---

---

---

# Dag 11

*Je beweegt je of naar iets toe waar je van houdt of ergens van af waar je bang voor bent. Het eerste geeft ruimte. Het tweede beperkt. Tom Crum*

Angsten die ik vandaag heb opgemerkt:

Angst 1 (f.e.a.r.)	Angst 2	Beide
--------------------	---------	-------

<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>

Hoe angst zich op dit moment in mijn lijf kenbaar maakt:

<hr/>
<hr/>
<hr/>
<hr/>
<hr/>
<hr/>
<hr/>

Waar ik homeostase opmerk en wat ik kies eraan te doen:

<hr/>
<hr/>
<hr/>
<hr/>
<hr/>
<hr/>
<hr/>

## Dag 12

*Het vergt vaak meer moed om van mening te veranderen dan om er aan vast te houden. George Christoph Lichtenberg*

Angsten die ik vandaag heb opgemerkt

Angst 1 (f.e.a.r.)

Angst 2

Beide

---

---

---

---

---

---

---

---

Hoe angst zich op dit moment in mijn lijf kenbaar maakt:

---

---

---

---

---

---

---

---

Waar ik homeostase opmerk en wat ik kies eraan te doen.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Dag 13

*Gevaar vermijden is op de lange termijn niet veiliger dan je er direct aan blootstellen.  
Het leven is of een uitdagend avontuur of niets. Helen Keller.*

Angsten die ik vandaag heb opgemerkt

Angst 1 (f.e.a.r.)

Angst 2

Beide

---

---

---

---

---

---

---

---

Hoe angst zich op dit moment in mijn lijf kenbaar maakt:

---

---

---

---

---

---

---

---

Waar ik homeostase opmerk en wat ik kies eraan te doen:

---

---

---

---

---

---

---

---

# Dag 14

*Je kunt alleen nieuwe oceanen ontdekken als je de moed hebt de kust te verlaten.  
Anoniem*

Angsten die ik vandaag heb opgemerkt:

Angst 1 (f.e.a.r.)

Angst 2

Beide

---

---

---

---

---

---

---

---

Hoe angst zich op dit moment in mijn lijf kenbaar maakt:

---

---

---

---

---

---

---

---

Waar ik homeostase opmerk en wat ik kies eraan te doen:

---

---

---

---

---

---

---

---

## Dag 15

*Je kunt niet dapper zijn als er alleen maar geweldige dingen gebeuren.  
Mary Tyler Moore*

Angsten die ik vandaag heb opgemerkt:

Angst 1 (f.e.a.r.)

Angst 2

Beide

---

---

---

---

---

---

---

---

Hoe angst zich op dit moment in mijn lijf kenbaar maakt:

---

---

---

---

---

---

---

---

Waar ik homeostase opmerk en wat ik kies eraan te doen:

---

---

---

---

---

---

---

---

## Dag 16

*Het enige waarvoor we angstig hoeven te zijn is de angst zelf.*

*Franklin D. Roosevelt*

Angsten die ik vandaag heb opgemerkt:

Angst 1 (f.e.a.r.)

Angst 2

Beide

---

---

---

---

---

---

---

---

Hoe angst zich op dit moment in mijn lijf kenbaar maakt:

---

---

---

---

---

---

---

---

Waar ik homeostase opmerk en wat ik kies eraan te doen:

---

---

---

---

---

---

---

---

## Dag 17

*Wees dapper genoeg om creatief te leven... verlaat je stad van comfortabele veiligheid en ga de wildernis van je intuïtie in. Wat je zult ontdekken zal geweldig zijn. Wat je zult ontdekken is jezelf. Alan Alda*

Angsten die ik vandaag heb opgemerkt:

Angst 1 (f.e.a.r.)

Angst 2

Beide

---

---

---

---

---

---

---

---

Hoe angst zich op dit moment in mijn lijf kenbaar maakt:

---

---

---

---

---

---

---

---

Waar ik homeostase opmerk en wat ik kies eraan te doen:

---

---

---

---

---

---

---

---

# Dag 18

*Angst is de kleine 'donkere kamer' waar de negatieven worden ontwikkeld.*

*Michael Pritchard*

Angsten die ik vandaag heb opgemerkt:

Angst 1 (f.e.a.r.)

Angst 2

Beide

---

---

---

---

---

---

---

---

Hoe angst zich op dit moment in mijn lijf kenbaar maakt:

---

---

---

---

---

---

---

---

Waar ik homeostase opmerk en wat ik kies eraan te doen:

---

---

---

---

---

---

---

---

# Dag 19

*Voor degene die in angst leeft, ruist alles. Sophocles*

Angsten die ik vandaag heb opgemerkt:

Angst 1 (f.e.a.r.)

Angst 2

Beide

---

---

---

---

---

---

---

---

Hoe angst zich op dit moment in mijn lijf kenbaar maakt:

---

---

---

---

---

---

---

---

Waar ik homeostase opmerk en wat ik kies eraan te doen:

---

---

---

---

---

---

---

---

## Dag 20

*Angst is de hoofdoorzaak van bijgeloof en één van de hoofdoorzaken van geweld.  
Angst overwinnen is het begin van wijsheid. Russell*

Angsten die ik vandaag heb opgemerkt:

Angst 1 (f.e.a.r.)

Angst 2

Beide

---

---

---

---

---

---

---

---

Hoe angst zich op dit moment in mijn lijf kenbaar maakt:

---

---

---

---

---

---

---

---

Waar ik homeostase opmerk en wat ik kies eraan te doen:

---

---

---

---

---

---

---

---

## Dag 21

*Probeer iets dat je nog niet eerder hebt gedaan drie keer. Eén keer om over de angst om het te doen heen te komen. De tweede keer om te leren hoe het moet en de derde keer om te ontdekken of je het leuk vindt of niet. Virgil Thomson*

Angsten die ik vandaag heb opgemerkt:

Angst 1 (f.e.a.r.)

Angst 2

Beide

---

---

---

---

---

---

---

---

Hoe angst zich op dit moment in mijn lijf kenbaar maakt:

---

---

---

---

---

---

---

---

Waar ik homeostase opmerk en wat ik kies eraan te doen:

---

---

---

---

---

---

---

---

Je angst (f.e.a.r) loslaten: Gefeliciteerd!

## Gefeliciteerd!

Als je dit boek hebt doorgewerkt en 21 dagen een dagboek hebt bijgehouden over je ervaring met angst, dan heb je een lange-termijn verschuiving op gang gebracht die je de rest van je leven kracht zal geven en ondersteunen.

Ik zou graag van je horen over je ervaringen hoe je je angsten ontmoet en ermee om gaat. Je kunt je ervaringen (in het engels) naar mij e-mailen via [molly@mollygordon.com](mailto:molly@mollygordon.com). en je kunt je abonneren op mijn e-mail nieuwsbrief, *The New Leaf*, voor gratis, wekelijkse inspiratie and motivatie om een betekenisvol leven te leiden vol overvloed. .

Molly Gordon

*Voel de angst en doe het toch. Susan Jeffers*

## Bibliografie

Als je deze bibliografie op je computer bekijkt zie je dat elk boek een link heeft naar de betreffende pagina bij Amazon.com waar je uittreksels kunt lezen en commentaar van andere lezers. Als je ervoor kiest om via een van deze links een boek te bestellen ontvang ik een commissie. Deze commissie helpt om de gratis informatie via mijn nieuwsbrief en website beschikbaar te stellen. Dankjewel!

(n.b.: een aantal van deze boeken zijn ook in het nederlands verkrijgbaar, zoek dan op schrijver bijvoorbeeld op bol.com of bij boeknet.nl)

*The Aladdin Factor*, Jack Canfield and Mark Victor Hansen

<http://www.amazon.com/exec/obidos/ASIN/0425150755/mollygordonperso>

*Success is Not an Accident*, Tommy Newberry

<http://www.amazon.com/exec/obidos/ASIN/1886669090/mollygordonperso>

*The Power of Focusing : A Practical Guide to Emotional Self-Healing*, Ann Weiser Cornell

<http://www.amazon.com/exec/obidos/ASIN/157224044X/mollygordonperso>

*Taming Your Inner Gremlin*, Richard Carson

<http://www.amazon.com/exec/obidos/ASIN/0060961023/mollygordonperso>

*Inner Skiing*, W. Timothy Gallwey and Robert Kriegel

<http://www.amazon.com/exec/obidos/ASIN/0679778276/mollygordonperso>

*The Life We are Given, A Long-Term Program for Realizing the Potential of Body, Mind, Heart and Soul*, George Leonard and Michael Murphy

<http://www.amazon.com/exec/obidos/ASIN/0874777925/mollygordonperso>

*Take Time For Your Life*, Cheryl Richardson

<http://www.amazon.com/exec/obidos/ASIN/0767902068/mollygordonperso>

*The Comfort Queen's Guide to Life: Create All That You Need With Just What You've Got*, Jennifer Louden

<http://www.amazon.com/exec/obidos/ASIN/0609605275/mollygordonperso>

*The Artist's Way*, Julia Cameron

<http://www.amazon.com/exec/obidos/ASIN/0874778212/mollygordonperso>

*The Artist's Way at Work*, Mark Bryan, Julia Cameron, Catherine Allen

<http://www.amazon.com/exec/obidos/ASIN/0688157882/mollygordonperso>

Audio Tape

<http://www.amazon.com/exec/obidos/ASIN/067158197X/mollygordonperso>

*What Color is Your Parachute?*, Richard Bolles

<http://www.amazon.com/exec/obidos/ASIN/1580081231/mollygordonperso>

*Zen and the Art of Making a Living*, Laurence G. Boldt

<http://www.amazon.com/exec/obidos/ASIN/014019469X/mollygordonperso>

## **The New Leaf Online Archieven**

Je kunt honderden artikelen, boek besprekingen en quotes vinden in de archieven van mijn online nieuwsbrief:

[http://www.mollygordon.com/cgi-bin/Newsletter/web\\_store.cgi](http://www.mollygordon.com/cgi-bin/Newsletter/web_store.cgi).

## Over de auteur

Molly Gordon is een 'Certified Professional Coach'. Haar praktijk is gericht op mannen en vrouwen die klaar zijn om het spel van hun leven groots te spelen: om een betekenisvol leven op te bouwen vol overvloed. Sinds 1996 heeft ze tientallen cliënten begeleid in hun persoonlijke en professionele transformatie.



Haar unieke stijl van coaching is gevormd door haar ervaring als zelfstandig ondernemer en kunstenaar evenals door haar levenslange toewijding aan 'service' en creativiteit.

## Credentials

Certified Professional Coach

Graduate, Academy for Coach Training

Member, International Coach Federation

Presenter, 1999 and 2000 ICF International Conferences

Member, Leadership Team of the Puget Sound Coaches Association

## Coaching, je volgende stap?

Ik ondersteun mijn cliënten om een betekenisvol leven vol overvloed te leven. Je kunt meer over coaching vinden op mijn website [www.mollygordon.com](http://www.mollygordon.com). Wanneer je klaar bent om je leven te transformeren, e-mail me dan, [molly@mollygordon.com](mailto:molly@mollygordon.com), voor een voorbeeld coachingsgesprek. Tot die tijd wens ik je vanuit mijn hart alle goeds toe.