



Stop Faalangst!

Het is mogelijk met deze oefeningen.

De Fobiedokter

Dit is versie 1.0. Klik hieronder om de nieuwste versie te downloaden van dit e-book.
www.fobiedokter.nl/e-books.html

Copyright: Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van auteur veeveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, offset, fotokopie of microfilm of in enige digitale, elektronische, optische of andere vorm of (en dit geldt zonodig in aanvulling op het auteursrecht) het reproduceren ten behoeve van een onderneming, organisatie of instelling of voor eigen oefening, studie of gebruik welk(e) niet strikt privé van aard is of voor het overnemen in enig dag-, nieuws- of weekblad of tijdschrift (al of niet in digitale vorm of online).

Tegen overtreders zullen altijd juridische stappen worden ondernomen.
Bij het samenstellen van dit e-book is de grootste zorg besteed aan de juistheid van de hierin opgenomen informatie.
De auteur kan echter niet verantwoordelijk worden gehouden voor enige onjuist verstrekte informatie in dit e-book.

BELANGRIJK

Je mag dit e-book (en de andere 4 e-books) gratis weggeven of verkopen tegen elke prijs je maar wilt.

Plaats dit e-book op je website, geef het aan de leden van je mailinglijst of verkoop het op advertentiesites. Download de nieuwste versie van alle e-books via deze link.

<http://www.fobiedokter.nl/e-books.html>

De Fobiedokter

Inleiding

We hebben allemaal een goed verstand en we weten het heus zelf allemaal wel. Alleen als we worden overmand door emotie, dan wordt ons verstand op een zijspoor gezet en handelen we vanuit die betreffende emotie. Ik noem dat de E-factor. Die emotie kan ons zo erg belemmeren dat het soms moeilijk wordt om die dingen te ondernemen die we voor ogen hebben. De gedachten die we er vaak bij ontwikkelen zijn niet de meest bekrachtigende en ons gevoel neemt daardoor vaak andere beslissingen dan die we eigenlijk willen.

Dit boekje is gemaakt voor die mensen die faalangst hebben. In dit boekje staan wat technieken en methoden om je te helpen om jouw faalangst onder controle te houden en wellicht zelfs te verhelpen. Faalangst komt voor in meer of mindere mate bij heel veel mensen. Er wordt zelfs wel gesproken dat iedereen wel een vorm van faalangst ervaart in zijn of haar leven. Het komt altijd voort uit een laag zelfbeeld en heeft vooral te maken met angst voor de mening en negatieve reacties van anderen. Dat negatieve zelfbeeld gaat vaak samen met allerlei lichamelijke klachten.

Ik vind dat mensen een keus moeten hebben. Zelf ben ik ook jaren gebukt gegaan onder de angst om te falen wat resulteerde in verslavingen, lage rugklachten en verkrampingen van spieren. Door deze methodes heb ik al heel veel van mijn onzekerheid op kunnen lossen en dat gun ik jou ook. Nu kijk ik weer in de spiegel en zie mezelf als 'een lekker ding'. Dit is jaren wel eens anders geweest en durfde ik niet eens naar mezelf in de spiegel te kijken...

Het blijft zaak om dit te trainen en te oefenen zodat het een onderdeel wordt van je nieuwe leven. Het is mijn ervaring dat zelfs via tekst er vele mensen zijn die er al baat bij hebben gehad en zich stukken beter voelen dan voor het lezen van dit boekje. Je gaat het zelf ervaren in het uitvoeren van de technieken dat ze heel krachtig werken en een nieuw zelfbeeld achterlaten in je brein. De stemmen in je hoofd worden zachter en vriendelijker en je gevoelens weer beheersbaar.

Veel succes met deze technieken,

Edwin Selij

De Fobiedokter

Hoe werkt het?

Iedereen ziet de waarheid, alleen iedereen ziet die waarheid incompleet. We zien de wereld door onze zintuiglijke filters en pakken datgene eruit wat voor ons belangrijk is. Onze hersenen laten aan ons zien wat wij willen zien, aan ons horen wat wij willen horen en wij voelen wat wij willen voelen. En dat alles gaat op een onbewust niveau. Wist je bijvoorbeeld dat 95% van ons gedrag onbewust automatisch gedrag is?

Denk maar eens aan het klassieke voorbeeld van de 'zin door de klas'. Iemand fluistert iets in iemand zijn oor en twintig leerlingen verder komt er een heel andere zin uitrollen. Dat komt omdat iedereen iets eruit pikt waarvan je hersenen het idee hebben dat jij dat belangrijk vindt. We kunnen ook niet meer waarnemen. We kunnen ook maar een paar dingen tegelijk bewust onze aandacht geven, dus filteren we datgene eruit wat wij op dat moment belangrijk vinden.

Wat dus uitermate belangrijk is, is om weer goed te gaan waarnemen. Alles weer in perspectief gaan zien. Vele angsten hebben vaak gemeen dat het brein er een andere werkelijkheid van heeft gemaakt. Die werkelijkheid in je hoofd zorgt er voor dat je er nu voor kiest om bang te zijn om te falen. Het is vaak een herinnering aan een eerdere ervaring of een doemscenario in je hoofd waarbij de ergste dingen kunnen gebeuren.

De werkelijkheid is echter dat het iest is wat wij willen zien. Een situatie heeft op zichzelf niets te betekenen, alleen de betekenis die jij eraan geeft. Wanneer je dit gegeven erkent dan kan je het ook veranderen. Het mooie aan het verleden is dat het voorbij is en de in het verleden behaalde resultaten geven geen garantie voor de toekomst, toch?

Wanneer een techniek snel uitgevoerd dient te worden dan staat het er uitdrukkelijk bij. Je hoeft niets perfect uit te voeren. Als je het idee hebt dat er iets gebeurt dan is dat voldoende.

Hoe nemen wij waar?

Wij nemen waar via onze zintuigen. We krijgen een enorme vracht aan informatie binnen op elk moment en onze hersenen die rangschikken dat op volgorde van belangrijkheid. Al die processen gebeuren onbewust en gaan razendsnel. Wat wij bewust waarnemen is gebaseerd op onze overtuiging. Wat wij belangrijk vinden en de moeite waard daar vestigen wij onze aandacht op. Ook waar op dit moment onze interesse naar uitgaat daar registreert ons brein alle mogelijkheden die daarmee te maken hebben. Een mooi voorbeeld vind ik als je bijvoorbeeld besluit om een rode auto aan te schaffen en opeens zie je overal rode auto's opduiken. Die auto's reden er altijd al, alleen nu valt het je op. Je aandacht is er op gevestigd en je gaat alles wat ermee te maken hebt registreren. Daarom is het zo belangrijk om te weten wat je doel is. Wanneer jouw doel nu is om je faalangst op te lossen dan is wellicht deze link belangrijk www.fobiedokter.nl/groepscoaching-faalangst.html

Oefening in waarneming

Een van de meest eenvoudige manieren om je heel snel een rustig gevoel te geven is jezelf de ruimte te geven. Hoe doe je dat:

Stap 1

Je gaat rechtop staan en kijkt recht vooruit. De beste manier om dit te oefenen is voor de spiegel in de badkamer. Je kijkt je dan niet alleen recht aan, maar je bent ook alleen wat misschien ook wel bevorderlijk is.

Stap 2

Je stelt jezelf voor dat je hoofd in een bankschroef zit.

Stap 3

Je beweegt je lichaam van links naar rechts, terwijl je jezelf blijft aankijken en je hoofd niet beweegt.

Loop maar eens door de omgeving in alle rust en kijk naar alles wat je opvalt. Beweeg je lichaam en je hoofd mee in de stand van je ogen. Kijken je ogen naar rechts, dan draait je hoofd ook naar rechts, zodat de ogen recht blijven.

Deze techniek komt vanuit de oosterse verdedigingskunst en heeft als doel om in balans te blijven en in alle rust de situatie te kunnen inschatten. Kijk je namelijk vanuit je ooghoeken naar iets of iemand veroorzaakt dat een onbalans in het lichaam, ben je niet meer stabiel en kan je allerlei nare emoties doen opwekken.

Wanneer je je ogen de ruimte geeft dan geef je jezelf van binnen ook de ruimte...

De Fobiedokter

Belangrijk met praktisch bijna alle soorten angsten is dat er iets niet in orde is met de emotionele toestand. De oefening op de vorige pagina beschreven helpt je om rustig te worden als je onrustig bent. Houding is namelijk na de ademhaling van essentieel belang om je emotie te beheersen. Denk je eens in dat lichaam en geest een geheel zijn en dat alles wat je denkt wordt weerspiegeld in je lichaam. Misschien kan je je een beeld vormen van depressieve mensen. Hoe zie die mensen eruit. Wat valt je op aan hun houding. En stel je dan eens een zomerdag voor en op straat lopen allemaal vrolijke mensen. Wat valt je op aan hun houding?

Oefening in het trainen van je houding

Stap 1

Ga eens rechtop staan en kijk eens omhoog. Doe je schouders naar achteren en adem 3 keer diep in en uit.

Stap 2

Doe je armen omhoog en probeer aan een naar moment te denken, terwijl je omhoog blijft kijken.

Stap 3

Daarna laat je je schouders hangen en je kijkt naar beneden terwijl je licht gebogen je armen naar voren strekt.

Stap 4

Probeer nu in deze vreemde houding aan iets leuks te denken, terwijl je naar beneden blijft kijken.

Stap 5

Als het goed is lukt het niet, omdat je lichaam andere prikkels afgeeft dan dat jij zou willen denken en als het wel lukt, let dan eens op wat je verandert hebt aan je houding op dat moment dat het lukte.

Wil je aan leuke, positieve dingen denken en rustig worden, gebruik dan je lichaam. Beweeg het op de juiste manier en je krijgt die gevoelens die jij wilt

Nogmaals gezegd, van tekst is het lastiger leren dan om het te zien, horen en zelf te ervaren.

De Zwart-Wit terugspoel techniek

Een andere fantastische techniek is de 'zwart-wit-terugspoeltechniek'. Deze techniek werkt zo goed omdat het als het ware op een abrupte en absurde manier het patroon doorbreekt. De hersenen werken altijd via een bepaalde 'kluiscode'. Met die code open je de kluis en ja hoor, daar is de angst of een ander naar gevoel. Wat ik daarmee bedoel is dat bijvoorbeeld externe of interne prikkels een bepaald gedrag oproepen. Die prikkels roepen een beeld op, of een gevoel of een gedachte en die roepen op hun beurt weer andere zintuiglijke waarnemingen op. Dit is een vaststaand patroon wat letterlijk ingesleten is als een pad in je hersenen. Een neurocorticaal pad. De fobie is ontstaan als vlucht voor onze herinneringen en dan vooral voor de emotie die de herinnering teweeg brengt. Door steeds weer het probleem op te roepen of prikkels te krijgen van buiten af die het probleem aanwakkeren, wordt het pad afgelopen en op die manier dieper ingesleten. Daarom ben ik geen voorstander van de psychotherapie. Alsmaar over je problemen praten helpt niet, sterker nog het wordt vaak alleen maar erger. Beter is het om technieken te leren die echt werken voor de meeste mensen. Het zijn technieken gebaseerd op het doorbreken van je patroon en vanuit die verwarring die er ontstaat kun je meteen een goed gevoel invoegen. Je hersenen zullen daarna nooit meer hetzelfde patroon kunnen afspelen.

Oefening zwart-wit terugspoelen

Stap 1

Denk aan een nare herinnering en laat die film nog 1 keer helemaal aan je voorbij gaan.

Stap 2

Neem het eindpunt en maak de film zwart-wit en spoel hem helemaal terug. Doe er in gedachte of letterlijk een vrolijk, absurd deuntje onder. Iets waar je vrolijk van wordt. Zie jezelf in de film en maak van de andere spelers karikaturen.

Stap 3

Test of je je nog steeds naar voelt als je aan die herinnering denkt. Als je het goed hebt gedaan is dit niet mogelijk.

Nogmaals, ik kan me voorstellen dat het lastig is om dit te doen vanaf papier. Het is ook makkelijker als je het al eens met iemand hebt gedaan (bijv. een fobiedokter) die het al heel vaak gedaan heeft.

Succesvol Falen

Stap 1

Draai de film af die er nu in je hoofd zit. Hoe jij nu denkt over de situatie. Laat in die film alles fout gaan wat jij maar kan bedenken, terwijl jij gewoon rustig en kalm blijft kijken.

Stap2

Maak de dia zwart-wit en spoel de hele film terug tot het moment dat de film begon, net voordat je je naar begon te voelen.

Stap3

Draai dan dezelfde film nogmaals af en zie jezelf alles succesvol oplossen.

Test het uit bij jezelf en gebruik die momenten waar je het nu nog moeilijk hebt. Doe dit zo vaak mogelijk!

Waarom werkt het zo goed?

Het staat eigenlijk al overal tussendoor vermeld, maar de technieken werken zo goed, omdat ze zijn gebaseerd op snelheid en patroondoorbraak. De hersenen werken razendsnel en werken sneller dan je denkt. Het patroon wat de faalangst veroorzaakt gaat zo snel, dat je niet door hebt dat het een patroon is met verschillende stappen daarin. Als je erachter bent welke stappen dat zijn, kun je een techniek gebruiken die efficiënt en op jouw manier werkt. We zijn allemaal uniek, maar onze hersenen werken allemaal op dezelfde manier. Deze technieken zijn daarop ontworpen en ze hebben zichzelf al ruimschoots bewezen. In mijn eigen persoonlijke leven gebruik ik ze met regelmaat en ook de mensen die ik begeleid hebben baat bij deze technieken. Het gaat vaak moeiteloos en dat komt omdat het patroon op zo een manier wordt doorbroken dat er verwarring ontstaat. In die verwarring wordt een goed gevoel geplaatst en het patroon is veranderd. Zelf kan ik hier uren over uitweiden over hoe fantastisch het is, maar eigenlijk zou je het zelf moeten ervaren. Dan pas kan je waarschijnlijk echt voelen hoe geweldig het werkt. Ook omdat ik uit vele inzichten de meest doeltreffende technieken heb gehaald, kan ik zeggen dat het een hele effectieve aanpak is.

Een belangrijk punt

Je hersenen leren op vele manieren en met alle zintuigen. Een tekst is daarom ook niet compleet. Het ervaren, het voelen, horen en zien, maakt dat de techniek zo goed werkt. Vooral het onbewuste gedeelte van de hersenen wat wordt aangesproken als ik de techniek doe is erg belangrijk. Het zorgt ervoor dat de informatie meteen en direct blijft hangen. Nogmaals de snelheid waarmee ons brein werkt is fenomenaal en daarom werken deze technieken zo goed. De technieken zijn gebaseerd op die snelheid en het zaaien van een bepaalde verwarring. In die verwarring wordt meteen een goed gevoel geankerd en dat zorgt ervoor dat het patroon nu eindigt met een goed gevoel. Het eerste gedeelte van dit boekje ging over waarneming en is naar mijn mening nog het makkelijkst aan te leren. Leer jezelf echt aan om ruimte in te nemen. Met je ogen. Focus niet teveel, maar leer jezelf een ontspannen houding aan te nemen. Dit doe je vooral door met je lichaam mee te bewegen als je ergens naar wilt kijken. Onthoud ook, 'alle zegen komt van boven'. Daarmee wil ik zeggen dat je, als je iets niet weet of in een diep, negatief gevoel dreigt weg te zakken, naar boven moet gaan kijken. Het helpt je acuut om uit het gevoel weg te gaan en inzicht in een situatie te krijgen.

De mogelijkheden

Als je tot hier bent gekomen met lezen is dat al een teken dat je echt van plan bent deze angsten achter je te laten. Het lezen alleen is natuurlijk niet genoeg, het oefenen van de technieken helpen je om nieuwe patronen aan te maken in je brein, zodat je onbewuste, je bewust goed gaat laten voelen.

Zelf ben ik jaren gebukt gegaan onder faalangst en sociale angst. Dat resulteerde in allerlei verslavingen van drugs en alcohol. Dat gaf mij de rust en het zelfvertrouwen. Alleen had het allerlei negatieve bijwerkingen waar ik niet zo blij mee was.

Een paar jaar geleden ontdekte ik deze methodes en er ging een wereld voor mij open. Het resulteerde in het breken met al mijn verslavingen en angsten. Ook ontmoette ik mijn huidige vrouw en we kregen 4 kinderen. Er heeft een ongelooflijke verandering plaatsgevonden die per dag nog steeds grotere vormen aanneemt. Die verandering gun ik u ook. Deze methodes werken goed op alle angsten en emoties.

Of het nu een vliegangst, faalangst of een andere fobie betreft, het is allemaal goed en snel te verhelpen. Wanneer je gebukt gaat onder faalangst is deze link wellicht voor jou belangrijk www.fobiedokter.nl/groepscoaching-faalangst.html

De Fobiedokter

Coaching Sessies

De beste oplossing is een abonnement te nemen. In een halfjaar of een jaar begeleiding met vele dagdelen groepscoaching zal je echt breken met je faalangst. Het abonnement zorgt voor 20 of 45 uur coaching door een fobiedokter. www.fobiedokter/abonnement.html

Alleen voor die mensen die niet in een groep willen, is er de mogelijkheid om met mij een aantal persoonlijke coaching sessies te doen. In deze sessies leer ik je 1-op-1 hoe je belemmerend gedrag vervangt door gedrag wat jouw bekrachtigt. Alles is vaak gedrag en gedrag kan je veranderen, als je weet hoe. Ik heb mensen geholpen om van allerlei verslavingen af te komen, allergie af te komen, angsten, fobieën en andere nare belemmerende gevoelens. Ook jou kan ik helpen. Kijk voor meer informatie op www.fobiedokter.nl/persoonlijk-consult.html

Dan is er ook nog de mogelijkheid om samen te werken met Tieds.nl, het bedrijf waar ik eigenaar van ben. Tieds.nl werkt met abonnementen en de fobiedokter is daar onderdeel van. Je kan als coach jouw cursus aanbieden of helpen als affiliate. Zo kan je 25 euro per verkocht abonnement verdienen! Lees hier meer www.tieds.nl/samenwerking.html

Tot Slot

Er zijn zoveel facetten van de menselijke geest dat ik die onmogelijk kan behandelen in dit kleine boekje. Ik hoop van ganser harte dat je hier je voordeel mee kan doen je verslaving kan verhelpen. Ik hoor het graag als je over jouw specifieke situatie nog vragen hebt. Je kunt je vragen mailen naar info@fobiedokter.nl en ik beantwoord ze graag.

Over Edwin Selij

De afgelopen jaren heb ik veel mensen geholpen om grip op hun negatieve en nare gevoelens te krijgen. Sommige mensen weten nu wat ze eindelijk willen en hebben ook echt het vertrouwen gekregen dat ze het gaan bereiken. Veel mensen zijn gelukkig al bevrijdt van hun angst, fobie of andere nare gevoelens. Ik heb ook een weblog waar je mij kan volgen en artikelen van mij kunt lezen. Ook kun je daar mij volgen op *twitter*. www.fobiedokter.nl/angst-blog



De Fobiedokter

Copyright
Edwin Selij ©2009