**Dag 2 – Je blijft vastzitten in angst en zorgen**

Vandaag gaan we kijken naar een probleem dat heel veel mensen herkennen:

Je blijft vastzitten in angst en zorgen.

Je gedachten maken vaak rampscenario's in je hoofd.

Misschien herken je dat wel.

Je maakt je zorgen over wat er kan gebeuren.

Je denkt meteen aan het slechtste scenario.

Je voelt spanning in je lichaam, terwijl er op dat moment eigenlijk niks aan de hand is.

Of je probeert controle te houden over de situatie, omdat je bang bent dat het anders misgaat.

**Maar waarom gebeurt dit eigenlijk?**

Je brein is gemaakt om je te beschermen.

Het scant voortdurend de omgeving op mogelijk gevaar.

Dat is duizenden jaren geleden heel nuttig geweest.

Maar hetzelfde systeem reageert vandaag de dag nog steeds op situaties die helemaal niet levensbedreigend zijn.

Daardoor kan je brein alarm slaan terwijl er op dat moment geen echt gevaar is.

Je ziet iets.

Je brein denkt:

"Dit is gevaarlijk."

En vervolgens reageert je lichaam alsof dat gevaar er echt is.

Je voelt spanning.

Onrust.

Misschien zelfs angst.

En dan ga je nóg meer nadenken.

Zo ontstaat een cirkel waarin je steeds verder vast komt te zitten.

**Het goede nieuws is dat je die cirkel kunt doorbreken**.

Er zijn twee makkelijke  manieren om dat te doen

1 is door bewust gebruik te maken van de vraag die begint met:

"Wat als...?"

Normaal gebruik je die vraag vaak op deze manier:

Wat als het misgaat?

Wat als ik faal?

Wat als er iets ergs gebeurt?

**Maar je kunt dezelfde vraag ook anders gebruiken.**

Bijvoorbeeld:

Wat als het meevalt?

Wat als het minder erg is dan ik denk?

Wat als ik dit gewoon aankan?

Wat als er iets goeds uitkomt?

Wat als ik veilig ben?

Door zulke vragen te stellen krijgt je brein nieuwe informatie.

Je onderzoekt de situatie in plaats van automatisch het slechtste scenario te geloven.

Daardoor ontstaat ruimte.

Je lichaam ontspant.

Je gedachten worden helderder.

En je krijgt weer meer regie.

**Maar een nog betere manier is de tweede door te jezelf vragen te stellen en die ook te beantwoorden.**

**Dat doe je als volgt**

Wanneer je vragen beginnen met wat als…… en je herhaalt daarna wat je vorige antwoord was. Het werkt heel goed door je angst logisch te onderzoeken. Dan kijk je je angst echt diep in de ogen.

Ik neem je als voorbeeld mee in het hoofd van iemand die angst heeft voor spinnen

De gedachten kunnen als volgt gaan.

Ik zie een spin en ik voel meteen angst opkomen.

Wat als de spin op mij springt als ik dichtbij kom?

Dan zou hij over mij heen kunnen lopen.

Wat als de spin over mij heen zou lopen?

Dan zou hij mij kunnen bijten?

Wat als hij zou bijten?

Dan moet ik kijken of hij giftig is?

Wat als hij giftig is? In de huizen in Nederland komen niet snel giftige spinnen voor en bijten die huis spinnen eigenlijk wel?

Wat gebeurt er als de spin op me komt en niet bijt en ook niet giftig is?

Dan haal ik hem van me af en gebeurt er niks.

Weghalen vind ik misschien niet leuk, maar met één veeg is hij al weg.

Nu ben je letterlijk door je angst heen gegaan.

In de meeste situaties waar je angst voor hebt, kom je erachter dat er uiteindelijk niet veel gebeurd om bang voor te zijn en dit geld ook voor het hebben van zorgen.

In je hoofd is de angst heel groot en zijn we ons vaak niet bewust waar we nou eigenlijk echt bang voor zijn. Daar kom je pas achter als je door de angst heen gaat. Dan gaat je lichaam ontspannen en de angst als blijkt dat deze onnodig was gaat als sneeuw voor de zon weg.

**Vaak kom je ook tot de conclusie dat het niet klopt wat je denkt.**

Ik had dat toen ik mijn spinnenangst oploste.

Ik zag een grote herfstspin en stopte hem in een potje, deksel dicht en ik ging kijken. Ik merkte dat wat ik geloofde over de spin helemaal niet klopte?

Hij was bruin ipv zwart

Hij had helemaal geen haren op zijn poten

Hij was veel kleiner dan ik in mijn hoofd dacht

En het ergste…. Hij was banger van mij dan ik van hem

Voor vandaag wil ik je uitnodigen om eens bewust te worden van jouw eigen "wat als"-vragen.

Gebruik je ze vooral om rampscenario's te maken?

Of gebruik je ze om mogelijkheden te onderzoeken?

Merk je vandaag angst of zorgen op?

Stel jezelf dan één nieuwe vraag:

Wat als het meevalt?

Dat is de eerste stap om niet langer vast te blijven zitten in angst, maar er stap voor stap doorheen te bewegen.