

Als wij authentiek zijn, dan leven en werken wij helemaal vanuit ons hart

Angst

Soms is angst als zodanig herkenbaar, zoals bij fobieën, faalangst, hoogtevrees, pleinvrees, bindingsangst en verlatingsangst. Maar van sommige angst zijn we ons niet altijd bewust: angst om alleen te komen te staan, angst voor pijn of verdriet, angst zonder liefde door het leven te moeten of gebrek aan vertrouwen.

Angst kan ons, zonder dat wij ons daarvan bewust zijn, belemmeren om ons leven of (samen) werken vorm te geven, op de manier waarop we dit echt willen. Wel komen onbewuste angsten via negatieve emoties aan het licht, zoals frustratie, stress, irritatie en depressie. Elke verandering kan innerlijk (onbewuste) angst aanwakkeren. Een nieuwe buurman bijvoorbeeld, kan ons onbewust doen denken aan iemand anders, waarmee wij in het (soms verre) verleden een pijnlijke ervaring hadden. Verandering in ons werk kan ons confronteren met onze onzekerheid of wij dat wel adequaat zullen weten in te vullen.

Omdat we ons niet altijd van onze angsten bewust zijn, vertrouwen we bijvoorbeeld onze buurman niet, in plaats van onze eigen angst te (h)erkennen. Of klagen we over de werkdruk, terwijl we de stress in onszelf ontkennen. Onbewust leggen we dan de verantwoordelijkheid voor ons ongemak bij anderen neer. Maar dat baat ons niet.

Wie bereid is tot een eerlijk en gedegen innerlijk zelfonderzoek, kan gaan inzien waar er angst in ons verscholen ligt en dat deze angst ons in de weg staat om te kunnen zijn wie en hoe wij willen zijn. Veranderingsprocessen van binnenuit zijn mogelijk, waar mensen bereid zijn echt naar zichzelf te kijken. Ik kan je dan helpen liefdevol de vinger op de (letterlijk) zere plek te leggen.

Transformatie

De meeste problemen/(pijn-)klachten in ons leven hebben met angst te maken: bewust of onbewust. Meestal ligt angst onder onze onbewuste gedragspatronen en gewoonten verscholen.

Wanneer mensen de verantwoordelijkheid voor hun gevoelens of problemen willen nemen, dan kan ik hulp bieden in de vorm van voetreflex, gezonde voeding, energiewerk en therapie.

Mijn methodieken stelt mensen allereerst in staat om het verband te gaan zien tussen hun problemen en de dieper liggende bron daarvan: de (al dan niet bewuste) angst. Is men zich de oorzaak voldoende bewust geworden, dan komt de tijd om bewust andere keuzes in het leven te gaan maken.

Ontdek je persoonlijke levensdoel

Naarmate we angst loslaten en daarmee onze innerlijke veiligheid toeneemt en ons bewustzijn ontwaakt, groeit onze overtuiging dat onze innerlijke weg meer rijkdom oplevert, dan uiterlijk succes.

Wanneer we dan ons persoonlijk geluk gaan nastreven, kan dit eerst ook voor enige verwarring zorgen. Andere mensen die eveneens naar persoonlijk geluk streven, doen dat op een andere manier dan wij. Zo leren wij uiteindelijk inzien dat wij allemaal onze eigen weg gaan.

Oude patronen loslaten

Zijn wij ons eenmaal van ons levensdoel en onze persoonlijke missie bewust geworden, dan krijgt dit een vervolg met gerichte inzet om deze in het leven te integreren. Maar dit is nog geen garantie dat wij er ook voortdurend in slagen dit levensdoel te realiseren.

Elke hindernis is eigenlijk een cadeau: we worden ons ervan bewust dat we nog door een of andere angst worden beheerst. Repeterende ongemakkelijke gedragspatronen of situaties wijzen ons hier dan op.

Als wij zelf onvoldoende zicht krijgen op het waaróm van een angst, patroon of zich repeterende situatie, dan kan EMDR erbij helpen.