



hoe je angst kunt neutraliseren  
en kunt omzetten in  
**positieve energie**

door **Edith Hagenaar**  
*Palaysia Productions*

**dit e-book is gratis verkrijgbaar via:**



Het staat je vrij om dit e-book in z'n geheel, *dus met behoud van de credits en links*, op je website te publiceren of via e-mail aan vrienden en bekenden door te sturen, maar alleen als je denkt dat ze dit op prijs stellen.

© copyright 2009 Edith Hagenaar

Het is niet toegestaan om delen uit dit e-book op welke manier dan ook te publiceren zonder de voorafgaande schriftelijke toestemming van Edith Hagenaar. Alle rechten voorbehouden.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in, of verkeerd gebruik van deze uitgave.

De auteur van dit boek geeft geen medisch advies noch schrijft ze het gebruik van wat voor techniek dan ook voor als een vorm van behandeling voor fysieke, emotionele of psychische aandoeningen zonder het advies van een arts, direct of indirect. De bedoeling van de auteur is het geven van algemene informatie om je te helpen in je zoektocht naar emotionele en spirituele balans en welbevinden. In het geval dat je de informatie in dit boek voor jezelf gebruikt, nemen de auteur en de uitgever geen verantwoordelijkheid voor je acties.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced by any mechanical, photographic, or electronic process, or in the form of a phonographic recording; nor may it be stored in a retrieval system, transmitted, or otherwise be copied for public or private use—other than for “fair use” as brief quotations embodied in articles and reviews—without prior written permission of the publisher.

Copyright foto's: pag 3 © Edith Hagenaar, pag 10 © Stephanie Horrocks, pag 13 © Robert Pears, pag 14 © Wolfgang Dengler, pag 16 © Thomas Perkins, pag 17 © Diego Cervo, pag 18 © Silvia Boratti



## Affirmatie van de Maand

Zou jij ook graag iedere maand een prachtige affirmatie ontvangen om mee te werken – helemaal toegespitst op de energie van die maand? Laat ons jou iedere maand **gratis** de Affirmatie van de Maand toesturen:

**Abonneer je nu, klik hier.**

Wij gebruiken je naam en emailadres alléén voor het verzenden van de Affirmatie van de Maand – jouw adres is veilig bij ons.

## Angst

Ik schrijf dit e-book omdat ik van een lezer van de Affirmatie van de Maand de vraag kreeg of ik een aantal affirmaties tegen angst voor hem had.

Nou is angst geen onbekende voor mij. Ik weet hoe angst langzaam maar zeker bezit van je kan nemen – soms maar op één of twee onderdelen van je leven, zodat je het bijna niet merkt. Ik weet hoe angst je leven kan leiden, weg van je dromen en in een schijnbaar veilige haven waar je niet meer uit durft te varen. Ik weet hoe angst al je energie kan opslokken, zodat je niet toekomt aan dat wat je eigenlijk wilt. Ik weet het, en ik zie het om me heen. Niet iedereen wordt zo volledig geconsumeerd door angst als sommige mensen, en waarschijnlijk ook mijn vraagsteller dat hebben, maar iedereen heeft wel gebieden in zijn leven die geregeerd worden door angst.

En angst is niet eenvoudig weg te affirmeren. Dat heeft te maken aan de ene kant met het feit dat angst meerdere oorzaken kan hebben. Aan de andere kant is angst het meest basale van al onze ‘negatieve’ gevoelens, het is het ene uiterste van het spectrum liefde – angst. Alle problemen, gevoelens en pijnen komen uiteindelijk voort uit dat ene oergevoel: angst. Angst is ongrijpbaar en vaak totaal niet realistisch of gegrond, en toch is het er.

Daarom kon ik niet volstaan met twee of drie affirmaties. Ik wilde al mijn kennis over angst bundelen en een holistische aanpak bieden voor iedereen die wel eens met angst te kampen heeft, hevig of minder hevig. Ik wil hier wel graag aantekenen dat ik geen arts ben, en ook geen psychiater. Ik geef je hier aanrinkingen die voor mij helpen. Hoe je ze toepast in jouw leven is aan jou, en als je medische indicaties hebt of onder behandeling staat van een psychiater, raad ik je aan dit eerst met je arts of psychiater te bespreken. Doe altijd alleen dat wat goed voelt voor jou – elk mens is tenslotte anders.

De mooiste definitie van angst die ik ooit gehoord heb is:

### **Angst is de afwezigheid van Liefde.**

En zo kwam ik tot de sleutel van het oplossen van angst en het omzetten ervan in positieve energie – zoals liefde overal de sleutel van is, is het dat ook van angst. In liefde smelt alles, ook angst.

Ik zou je dan ook willen vragen om jezelf liefdevol te behandelen tijdens dit proces. Vergeef jezelf als je eens iets vergeet of fout doet – alles is goed.

Het volgende gedicht schreef ik voor een orakelkaartenset voor kinderen, de Dit ben ik kaartjes. Ik vond het erg toepasselijk voor dit e-book, en daarom plaats ik het hier ook.

## Het is okee om je angstig te voelen

Angst is eigenlijk een heel goed gevoel, het komt in je leven met een speciaal doel: namelijk om voor jouw lijf te zorgen, en de veiligheid van je lichaam te waarborgen. Zodat je niet zomaar iets doet dat gevaarlijk kan zijn, iets wat jou schade berokkent en misschien zelfs pijn.

Als je angst voelt dan moet je het niet negeren, en zelfs niet proberen het te bezweren. Angst wil gevoeld worden, en erkend, dus vertel hem nu: Ik voel dat jij er bent. Daardoor zal ik waakzaam zijn bij alles wat ik doe, en op tijd stoppen, als ik word te moe.

En als je niet durft of je bent nog niet klaar, dan is dat okee, handel er dan naar. Zeg het gerust als anderen aan blijven dringen, jij mag beslissen, dus laat je niet dwingen. Als de angst te groot is hoef je niet te forceren, en de anderen zullen dat moeten accepteren.

Maar soms neemt de angst de overhand, en schuift ie alle argumenten aan de kant. Zeg hem dan: Ik ben de baas en niet jij, ik laat me niet door je leiden, ik ben vrij. Je mag er zijn angst, dat is geen smart, maar ik beslis met mijn hersens en met mijn hart.

Kijk in liefde naar je angst, schenk 'm dankbaarheid, Pas dan heb je jezelf van angst bevrijd.

Ik wens je een gelukkig, vrij en liefdevol leven,

namasté,



### Edith Hagenaar

Edith Hagenaar is webmaster van [www.affirmatie.nl](http://www.affirmatie.nl) en schrijft elke maand de Affirmatie van de Maand, die in meerdere talen verschijnt. Zij is auteur en uitgever, getrouwd en de moeder van drie kinderen. En zij is een deel van het licht dat jij ook deel van uitmaakt. Bekijk meer van haar werk op [www.sunshineforthesoul.nl](http://www.sunshineforthesoul.nl).

foto: Petra van Vliet

## **Angst en de kracht van je gedachten**

De eerste stap is om je te realiseren dat je niet angst *bent*. Je hebt angst, of je voelt je angstig, maar je bent het niet. Sterker, dat wat jij bent is de afwezigheid van angst: diep van binnen ben jij alleen liefde en licht. Het is erg belangrijk dat je onmiddellijk stopt met affirmaties die de angst juist versterken: “Ik ben bang”, “Ik ben angstig”, “Ik heb de hele tijd angstaanvallen”, enzovoort. Als je er met anderen over wilt praten, gebruik dan zinnen als “Ik ben bezig mijn angsten los te laten” of “Ik ben bezig om mijn angsten om te zetten in positieve energie”.

### **Accepteren en erkennen**

Ten tweede is het belangrijk om je te realiseren dat je je angst niet moet afwijzen: als je vecht tegen je angst, maak je het alleen maar groter. Als je het wegdrukt, wil het alleen maar steeds weer gezien worden. Angst wil in eerste instantie vooral gezien worden, want het ziet zichzelf als iets heel nuttigs voor jou: het waarschuwt je! Het snapt dan ook niet dat je zo dom bent om hem niet te willen zien en horen. Hij zal voortdurend omhoog komen, totdat jijzelf tegen ‘m zegt: ik zie je, ik hoor je, ik erken je: je mag er zijn. Daarom zijn in de eerste fase de volgende affirmaties belangrijk:

**Ik mag mij angstig voelen.**

**Het is okeë om me angstig te voelen.**

**Angst is er om mij te beschermen.**

**Er mag angst in mijn leven zijn.**

**Ik erken de angsten in mijn leven.**

### **Bedanken**

Zie je angst als een vriend, die jou beschermd heeft, die je begeleider is geweest. Bedank hem, net als dat je een goede vriend heel hartelijk zou bedanken, en stuur hem je liefde. Gebruik in de eerste fase ook de volgende affirmaties:

**Ik bedank de angst dat hij mij behoedt voor dingen waar ik nog niet klaar voor ben.**

**Angst is een gevoel, net als blijheid.**

**Ik stuur al mijn liefde naar mijn angst.**

**Ik bedank angst dat hij zo lang mijn begeleider is geweest.**

De angst in je leven heeft een bepaalde oorzaak. Wat die oorzaak ook is, je moet je realiseren dat die oorzaak waarschijnlijk niet meer bestaat of zelfs niet eens reëel is. Zoals mensen met vliegangst zich niet realiseren dat er veel meer verkeersdoden zijn dan doden ten gevolge van een vliegtuigongeluk, kan jouw angst volledig ongegrond zijn. Maar hij is er natuurlijk wel, en daarom is het goed om de wortels onder je angst weg te nemen. Omdat ik niet weet wat de oorzaak is van jouw angst(en), kan ik hier alleen een aantal algemene affirmaties geven. In de paragraaf ‘Trauma’s uit het verleden’ kun je lezen hoe je gericht de oorzaken van je angst kunt aanpakken.

**Wat in het verleden is gebeurd, hoort in het verleden.  
Elke situatie is nieuw en anders.  
Wat in het verleden is gebeurd hoeft zich alleen te  
herhalen als ik dat wil.**

Wat je je overigens moet realiseren, is dat we vaak banger zijn voor het voelen van angst dan voor de angst zelf. Het aangaan van je angst is helemaal niet zo eng, en in een ander deel van dit e-book kom ik daar uitgebreid op terug. Om jezelf voor te bereiden op het aangaan van je angst kun je de volgende affirmaties gebruiken:

**Het is veilig om mijn angsten onder ogen te komen.  
Ik ben veilig, ik ben altijd veilig.**

### **Vervangen**

Nu is het tijd dat deze goede vriend van jou alleen nog maar op de achtergrond aanwezig is, als achtervang om je op je hoede te brengen wanneer je een gevaarlijke situatie nadert (bijvoorbeeld als je met je auto op een bergweggetje moet keren). Het is nu tijd dat deze goede vriend stopt met het leiden van jouw leven, en dat je je ware zelf het laat overnemen: liefde. Daar horen de volgende affirmaties bij, die je zowel in de eerste als tweede fase gebruikt:

**Ik laat mijn angst en zorgen nu los.  
Ik laat mij alleen nog leiden door liefde.  
Ik stap vastberaden, vol vertrouwen en plezier mijn  
toekomst in.  
Ik sta vol vertrouwen in het leven.  
Ik kies voor een moedig, vol en sprankelend leven.  
Ik word gesteund.  
Er wordt van mij gehouden.**

Zoals je ziet komt het woord angst eigenlijk niet eens meer voor in deze affirmaties (op de eerste na). Dat heeft te maken met dat waar je je aandacht op richt, groter wordt. Het is nu dus belangrijk dat in jouw leven liefde en licht groter worden. Door je aandacht te richten op al het positieve in je leven, maak je dat steeds groter.

**Ik ben dankbaar voor al het positieve in mijn leven.  
Ik kijk steeds naar de fijne dingen in mijn leven.  
Ik ben mij voortdurend bewust van de liefde die ik  
voor mijn geliefden voel.  
Ik ben mij voortdurend bewust van het liefdevolle  
wezen dat ik ben.**

## **Bewust worden**

We hadden het er al over dat je niet angst bent. Het is nu zover dat je je bewust gaat worden van wat je wél bent, en daar helpen deze affirmaties bij:

**Ik ben me bewust van mijn mogelijkheden.**

**Ik ben me bewust van mijn scheppingskracht.**

**Ik schep mijn eigen werkelijkheid.**

**Ik ben een krachtig licht.**

## **Van jezelf houden**

Wat je je bovendien moet gaan realiseren, is dat jij echt van waarde bent – voor de gehele aarde! Dat wat jij aan goeds doet voor een ander, geeft die ander weer de kracht en energie om goed te doen voor weer een ander, die dan weer de kracht en energie heeft om goed te doen voor weer een ander. Zo ontstaat er een sneeuwbal-effect, waar jij de aanstichter van bent! En dat kunnen simpele dingen zijn, zoals een vriendelijk woord tegen de cassière bij de supermarkt, het schoonvegen van de stoep van het oudere vrouwtje bij jou in de straat, of het oppassen op je kleinkind. Maar het kunnen ook grotere dingen zijn, zoals vrijwilligerswerk voor een goed doel, een boek schrijven waar anderen van kunnen genieten, of iemand uit de problemen helpen. Neem stappen om alle goeds dat jij in je hebt ook daadwerkelijk aan de wereld te kunnen geven, en gebruik daar deze affirmaties bij:

**Ik ben waardevol en ik ben het waard om van gehouden te worden**

**Ik heb de wereld veel goeds te geven, en ik geef mijn beste ik aan de wereld.**

**Ik zet steeds mijn beste beentje voor.**

**Het is fijn om energie te steken in dat wat ik leuk vind.**

**Het is fijn om anderen te helpen.**

Als laatste een aantal zeer krachtige affirmaties, die voor iedereen belangrijk zijn:

**Ik hou van mezelf.**

**Ik accepteer mezelf volledig, precies zoals ik ben.**

**Het leven houdt van mij, en ik hou van het leven.**

## **Shift**

Hoe lang de eerste fase duurt is per persoon afhankelijk. Het hangt er niet alleen vanaf hoe diep geworteld de angst zit en hoe lang de angst al je leven geleid heeft, maar ook hoe intensief je met de affirmaties bezig bent en of je andere hulpmiddelen gebruikt om je angst naar de achtergrond te brengen. Deze andere hulpmiddelen komen verderop in dit e-book aan bod.



De affirmaties uit de eerste fase kun je langzaam maar zeker afbouwen, als je voelt dat er *shift*, een verandering in je is gekomen. De andere affirmaties kun je blijven gebruiken, net zolang tot je merkt dat het niet meer nodig is. Let wel goed op of je jezelf niet voor de gek houdt, en stopt terwijl het eigenlijk nog niet kan. Dat merk je dan door een terugval. Zo'n terugval kan overigens ook door andere omstandigheden gebeuren, zoals het overlijden van een geliefde of als je ontslagen wordt. Haal dan gerust de eerste fase affirmaties er weer bij.

### **Aan de slag**

Het zijn natuurlijk heel veel affirmaties en het zal flink wat energie vergen om die zo vaak als je kunt op te zeggen en te denken. Zorg daarom dat je een briefje hebt waarop je alle affirmaties hebt staan, zodat je ze bijvoorbeeld in de trein of in de rij voor de kassa in je hoofd kunt herhalen. Het is absoluut aan te raden om de affirmaties uit je hoofd te leren, want daarmee veranker je ze in je geheugen en kunnen ze ook uit zichzelf naar boven komen, zoals een liedje dat je zomaar ineens in je hoofd hebt. Zet de affirmaties op zoveel mogelijk van de onderstaande manieren in:

- Leg ze naast je bed en herhaal ze voor het slapen gaan (doe daarna niets anders meer) en direct als je wakker wordt.
- Doe ze in je portemonnee en werp er telkens wanneer je moet betalen een blik op.
- Hang ze op in de badkamer, op het toilet, in je keuken, naast je computer, enzovoort.
- Neem ze op op een cassettebandje of mp3-speler en luister ze regelmatig af, bijvoorbeeld tijdens het strijken, autorijden of mediteren.
- Schrijf ze uit, neem daar zeker een uur de tijd voor.
- Gebruik het affirmatiewerkschrift Doorbreek je overtuiging om de affirmaties die je het moeilijkst over je lippen kunt krijgen verder te integreren.
- Schrijf ze in drie vormen uit, als volgt:
  - Ik ben moedig.
  - [naam], jij bent moedig.
  - [naam] is moedig.
- Neem ook deze drie vormen op en luister ze regelmatig af.
- Leer ze uit je hoofd, en herhaal ze gedurende de dag zo vaak als je kunt.
- Let op je gedachten, en als je iets negatiefs of angstigs denkt, vervang je gedachten dan onmiddellijk met deze affirmaties (en dat gaat makkelijker als je ze uit je hoofd kent).

### **Affirmaties versterken**

Je versterkt de impact van de affirmaties als je tijdens het opzeggen van de affirmaties met je ogen de vorm van een lemniscaat volgt. Op die manier betrek je je linker- en rechterhelft in de affirmatie en wordt hij in beide hersenhelften geïntegreerd. Daarnaast is het goed om de gevoelens op te roepen die bij de betreffende affirmatie horen. Als je bijvoorbeeld zegt: "Ik ben moedig", ga dan fier rechtop zitten en voel je kracht en moed door je lijf stromen. Het is ook raadzaam om erbij te visualiseren: zie voor je hoe je staat als je moedig bent, of zie al het positieve voor je waar je dankbaar voor bent. Op die manier gaan de affirmaties voor je leven. Je verandert eigenhandig je trilling naar dat wat je wilt bereiken, en het universum zal antwoorden door die trilling te versterken.

## Angst en je lijf

Een bekende romeinse tekst – mens sana in corpore sano, een gezonde geest in een gezond lichaam – laat ons al de correlatie tussen lichaam en geest zien. Meerdere onderzoeken hebben aangetoond dat het voedsel dat we eten invloed heeft op onze geestelijke gesteldheid (zoek maar eens op Google op *food* en *depression* of *voedsel/voeding* en *depressie*). Dus ondanks dat ik geloof dat je met mentaal werk veel kunt bereiken, ben ik er van overtuigd dat je jezelf kunt versterken door de manier waarop je je lichaam voedt, traint en koestert.

In de afgelopen jaren heb ik, experimenterend met voeding om mijn lichamelijke én geestelijke gesteldheid te verbeteren, een dieet gevonden dat vooral bestaat uit het schrappen van tarwe, suiker en vlees aan de ene kant, het toverwoord *afwisseling* en het toevoegen van ‘vergeten’ voedingsmiddelen aan de andere kant. Ik heb daar ontzettend veel baat bij: ik voel me vitaal, vrolijk en levenslustig, ik heb veel minder slaap nodig en ik ben veel productiever. En: ik ben een geduldigere, lievere moeder.

Maar ook mij lukt het niet altijd om me aan dit dieet te houden (vegetariër ben ik wel al een aantal jaar). Ik eet eens een gebakje, of een stokbroodje, of een stukje chocola, of een bord pasta, en voor ik het weet zijn we een paar weken verder waarin ik gewoon weer tarwe en suiker gegeten heb. Ongemerkt verval ik dan weer langzaam maar zeker in stressvoller, bezorgder en passiever gedrag.

Het voordeel daarvan is wel dat telkens wanneer ik dan weer de tarwe en suiker uit mijn voeding schrap, ik een ontzettende *boost* in positiviteit, vitaliteit, energie en vooral ook creativiteit ervaar – en daardoor in elk geval voor mezelf het bewijs heb geleverd dat het dieet werkt.



### Verander je voeding, versterk je geest

Ik drink geen koffie, zwarte thee, alcohol en frisdranken, dus als je dat wel doet kun je een week eerder beginnen met alleen het laten staan van deze dranken. Koffie kun je eventueel vervangen door Bambu (van A. Vogel), Nocca, Eura Eura of Pacha. Kijk bij de natuurwinkel of reformzaak.

We beginnen de eerste week met het laten staan van tarweproducten. Tarwe wordt in onderzoeken steeds vaker gelinkt met depressie, en uit persoonlijke ervaring kan ik volmondig zeggen: je voelt je mentaal sterker als je geen tarwe eet.

Ik heb daar zelf een theorie over bedacht. Ten eerste, en dit is een bekend gegeven, eten we tegenwoordig veel te veel tarweproducten: twee maal per dag brood, en ‘s avonds soms ook nog pasta. Een toastje ‘s avonds of een tussendoortje met tarwe komt ook regelmatig voor. Doordat dat we zo veel tarwe eten, ontwikkelen we hier een voedselintolerantie voor. Ons lichaam heeft er gewoon genoeg van! Ten tweede wordt er tegenwoordig bijna alleen nog maar tarwe verbouwd, ten koste van spelt, haver, boekweit, emmer, gerst, gierst en in mindere mate rogge (overigens is boekweit van dit hele rijtje de enige die geen graan is maar een duizendknoop).

Mijn theorie is dat tarwe, als gewas, een spirit heeft. Tarwe is volledig veredeld – dat wil zeggen aangepast aan de eisen van de mens – en dat heeft een effect op zijn spirit: het voelt zich gevangen en onvrij. Daarnaast voelt de spirit van tarwe zich alleen –

zijn familie, de andere granen, worden nauwelijks nog verbouwd en door bijna niemand meer als voedsel gebruikt, waardoor de spirit van tarwe niet alleen het voeden van (grote delen van) de mensheid alleen moet torsen, maar ook gewoon de aanwezigheid van zijn familie mist.

De spirit van tarwe, ofwel de trilling van tarwe, is wat we toevoegen aan onze eigen trilling op het moment dat we tarwe tot ons nemen. Als die spirit gevoelens van onvrijheid en eenzaamheid meedraagt, is dat dus wat wij energetisch naar binnen krijgen als we tarwe eten. Om overigens nog maar niet te spreken van het verdriet dat de spirit van tarwe voelt over het feit dat wij de ongewenste diertjes en plantjes rondom hem doden door middel van pesticiden.

In de eerste week laten we alleen tarweproducten staan, verder mag je alles eten wat je wilt. Ga op ontdekkingsstocht in de natuurwinkel, en proef de verschillende crackers, wafels, broden, pastas en papsoorten die van spelt, haver, boekweit, gerst, gierst, quinoa (ook wel ganzenvoet), kamut of amaranth gemaakt zijn. Uiteraard kun je ook rijstwafels, rijst, maiswafels en aardappelen eten. Eet vooral afwisselend: niet de hele week speltbrood, maar elke maaltijd een andere soort cracker of pasta of pap. En niet elke avond aardappelen, maar ook rijst, gierst of quinoa.

Ik vind zelf altijd dat het zeker een week duurt voordat je effect merkt op je geestesgesteldheid.

### **Klei**

Gebruik de hele eerste tot en met derde week inwendig Luvos-aarde. Dit is een soort klei boordevol minerale zouten, sporenelementen en enzymen, maar belangrijker is dat het gifstoffen opzuigt en met de ontlasting mee naar buiten werkt. Luvos-aarde is verkrijgbaar bij de reformzaak of natuurwinkel. Je neemt 's avonds voor het slapen gaan een glas water vermengd met een theelepeltje klei, en 's ochtends vroeg weer een glas (het is overigens goed om het kleiwater enige tijd te laten staan, dus maak 's avonds je glas voor 's ochtends al klaar en andersom). In totaal gebruik je dus drie weken deze klei, daarna moet je een hele week stoppen.

### **Tweede week**

In de tweede week laten we ook suiker staan – en dat zit in veel meer producten dan je denkt! Let dus goed op de ingrediënten van voorverpakte producten, want ook in vleeswaren zit soms suiker. Vul nu je voeding aan met meer fruit, groente, bonen, noten en zaden en rauwkost. Als je een trage stoelgang hebt is het aan te raden de rauwkost te beperken tot het ontbijt en de lunch. Noten, zaden en gedroogd fruit zijn trouwens heerlijke snacks. Bij de natuurwinkel vind je ook heerlijke suikervervangers zoals dadelstroop en ahornsiroop. Even wennen soms, maar als je eenmaal gewend bent is het heerlijk.

### **Derde week**

In de derde week laten we vlees en vis staan. Omdat we al veel noten en bonen hebben gegeten, gaat dat nu makkelijker dan ooit. Over vlees zijn contrasterende onderzoeksresultaten beschikbaar. Sommig onderzoek toont aan dat vlees depressie (en agressie) bevordert, ander onderzoek toont aan dat vlees eten helpt tegen depressie. Persoonlijk heb ik de ervaring dat sinds ik gestopt ben met het eten van vlees, mijn boosheid en agressie zijn verminderd en ik mentaal sterker ben (en ja, ik heb dit se-

paraat getest van tarwe en andere voedingsmiddelen). Net als met tarwe, consumeren we met het eten van vlees ook de spirit, de trilling van het betreffende dier. De doodsangst, maar ook de geforceerde voeding, onvrijheid en stress, onder andere van het dicht opeen gepakt zitten.

Zorg dat je meer eieren eet dan normaal, en veel knoflook, druiven, kool, bloemkool, broccoli en spruitjes. Dat zijn voedingsmiddelen die zwavelhoudend zijn, en dat beperkt weer de heropname van serotonine, waardoor je je vrolijker voelt. (Let op: deze voeding juist vermijden als je ulcerative colitis hebt.)

Als je vlees echt mist, kun je vleesvervangers eten. Let ook hier op de afwisseling: niet alleen maar sojaproducten.

Tegen deze tijd moet je al een verschil merken. Als je regelmatig erbij bent gaan bewegen – een half uur wandelen per dag is al goed – dan maak je het je lichaam ook makkelijker om de afvalstoffen te verwijderen. Wandel bij voorkeur in de vrije natuur, en gebruik tijdens je wandelingen de volgende affirmatie:

### **Ik laat al mijn zorgen en angsten in dit bos achter.**

(of op deze hei, op dit strand, enzovoort)

Visualiseer daarbij dat angst en zorgen als een losse cape van je rug afglijden, en opgenomen en getransformeerd worden door het bos.

Ook is het een idee om koemelkproducten te mijden – dat doe ik normaal gesproken niet, maar wel als ik een extra strenge week doe. Ik neem overigens maar beperkt koemelkproducten. Drink veel (sterke) brandnetelthee, dat reinigt en helpt om de gifstoffen die vrijkomen door de veranderde eetgewoonten af te voeren.

#### **Vierde tot en met zesde week**

In de vierde week heb je de keuze om één tot drie dagen echt te ontgiften: met alleen (sappen van) groenten, fruit en rauwkost.

In de vijfde week begin je met je tweede kuur Luvos-aarde, tot en met de zevende week. In de vijfde week kun je eventueel ook nog één groente-fruit-rauwkost(sap)dag doen, als dit je bevalt kun je dit zelfs de rest van je leven volhouden. In de vijfde week ga je bovendien een keer vis, en een keer kip eten, tenzij je vegetarier bent uiteraard.

Na zes weken is je lichaam gewend aan het veranderde dieet – eventuele lichamelijke verslavingen (suiker, alcohol, tabak) zijn uit je lichaam. Je kunt nu af en toe weer wat suikerhoudende producten toevoegen of tarweproducten eten, en kijken hoe je lichaam en vooral je geestelijke gesteldheid reageert op het toevoegen van deze levensmiddelen. Je hebt waarschijnlijk in deze zes weken kennis gemaakt met een hoop nieuwe voedingsmiddelen. Het is belangrijk om deze voedingsmiddelen op te nemen in je dagelijkse leven, zodat je veel meer variëteit in je voedingspatroon brengt én minder tarwe en vlees eet. Daar knapt niet alleen je geestelijke gesteldheid van op – je hele lichaam krijgt een energie-boost en je zult zien dat je huid, haar en nagels er veel mooier uit gaan zien.



## Kruiden

Kruiden zijn al een eeuwenoud middel om diverse kwalen op te lossen, waaronder angst(-stoornissen) en depressie. Naast het drinken van brandnetelthee (voor de ontgiftiging) is het aan te raden om ook St. Janskruidthee (*Hypericum perforatum*) te drinken. Die is zowel in zakjes als in losse thee te verkrijgen. Er zijn ook pillen op de markt. Overigens kan St. Janskruidpil de werking van de anticonceptiepil en bloedverdunners beïnvloeden, lees hiervoor de bijsluiter goed. Ook astmapatiënten kunnen problemen ondervinden van het gebruik van dit kruid. Als je al anti-depressiva slikt mag je ook geen St. Janskruidpillen gebruiken.

In plaats van Luvos-aarde kun je ook Zweeds Kruidenbitter innemen. Dit is verkrijgbaar bij de reformzaak, van de merken Jacob Hooy en Dr. Theiss. In dit geval start je de kuur in het begin van de eerste week, en eindig je pas in de negende week. Je neemt 's ochtends, 's middags en 's avonds voor het eten een theelepeltje in. Smaakt het niet, verdun het dan gerust met water, kruidenthee of vers geperst sinasappelsap.

Verder kunnen bloesemremedies ondersteunend werken. Het is raadzaam om naar een bloesemtherapeut te gaan, die kan de druppels voor je uittesten en prepareren. Je kunt ook zelf Bachbloesems aanschaffen, de bloesems die op angst werken zijn\*:

- **Mimulus** (Maskerbloem)  
specifieke, benoembare angsten; vreesachtigheid; angst voor de wereld
- **Aspen** (Esp)  
onverklaarbare, vage angsten en voorgevoelens; ongegronde gevoelens van angst en gevaar; vrees voor een of ander ongedefinieerd onheil
- **Cherry Plum** (Kerspruim)  
angst voor innerlijke ontspanning; angst voor de mogelijkheid het verstand te verliezen, voor psychisch kortsluithandelingen en voor onbeheerste driftaanvallen

\* bron: Bach Bloesemtherapie door Mechtild Scheffer, uitgeverij De Driehoek Amsterdam



## Stenen

Er zijn specifieke stenen die door hun trilling een zodanige werking op je hebben, dat ze angst en depressiviteit verlichten. De stenen kun je onder je kussen of op je nachtkastje leggen (raadzaam bij grote stenen), op je lijf dragen aan een ketting of in een ring, of in je broekzak bij je houden. Het is aan te bevelen om slechts één steen te kiezen, en niet alle hieronder genoemde stenen. Het dragen van meerdere stenen is als wanneer je in een ruimte staat met vijf mensen die allemaal tegelijk tegen je praten. Aan de andere kant: als ze allemaal hetzelfde zeggen krijg je het juist luid en duidelijk binnen, dus ga hierin vooral af op je eigen gevoel.

Je kiest je steen op basis van intuïtie of aantrekkingskracht, via kinesiologie, op advies van een healer of therapeut, of door je lichamelijke klachten (hoe summier ook) te nemen en te kijken welke steen daar het beste bij past. Stel bijvoorbeeld dat je naast angst ook last van je maag en spijsvertering hebt, dan kun je voor de edelopaal kiezen omdat die ook op maag en spijsverteringskanaal werkt. Zo zijn dan je kwalen een leidraad voor het kiezen van de juiste steen om je angst of depressie om te zetten in positiviteit. Een andere mogelijkheid is dat je uitzoekt wat de steen nog meer kan betekenen, en op basis daarvan de steen kiest. De Citrien bijvoorbeeld trekt geluk, voorspoed en overvloed aan, bevordert creativiteit en beschermt de aura, naast dat hij positief werkt op depressies, angst en fobieën. Als laatste kun je kiezen voor de steen die je, om welke reden dan ook, het minst aanspreekt of bij wie je de meeste weerstand voelt: dat is de steen die het sterkst op je zal inwerken, en die je ego daarom wil vermijden.

Als je voor een bepaalde steen hebt gekozen dan kun je daar wel meerdere exemplaren van kopen: eentje om je nek, een grote op je nachtkastje en een middelgrote op je bureau bijvoorbeeld. In je huis kun je overigens gerust meerdere stenen hebben, zij verhogen de trilling van je huis.

De volgende stenen werken het best bij angst(-stoornissen), fobieën en depressie:

- **Barnsteen**  
angst, fobie, depressie, infecties, luchtwegen, oren
- **Rhodochrosiet**  
energiedoorstroming, impotentie, depressies, onderdrukte gevoelens, irrationele angsten, trauma's, bloed en bloedsomloop, nieren, geslachtsklieren- en organen
- **Rookkwarts**  
ontgiftig, aardend, stress, angst, faalangst, nachtmerries, depressie, rugklachten, zenuwen, buik, heupen, benen
- **Groene Aventurijn**  
angst, hart, de bloeddruk en het cholesterol-gehalte, huidallergie en puistjes
- **Botswana Agaat\***  
depressie, haaruitval, hoofdhuidaandoeningen, eczeem, huid, bloedsomloop

- **Chalcedoon**  
angst, depressie, ademhaling en longen, lymfestelsel, bloed en doorbloeding, vochtophoping, insuline productie (bij diabetes)
- **Chrysocolla**  
depressie, reuma, rugpijn, krampen
- **Edelopaal**  
depressie, geheugen, ziekte van Parkinson, infecties, bijniere, maag en spijsvertering
- **Lapis Lazuli**  
depressie, stress, epilepsie en beroerte, hoge bloeddruk, nervositeit, keel, strottenhoofd, schildklier, stembanden
- **Fluoriet** (foto)  
angst, onzekerheid, stijfheid, gewrichtsproblemen, reuma, botten, tanden, zenuwpijnen, slijmvliezen
- **Olivijn/peridoot**  
depressie, melancholie, immuunsysteem, hart, longen, ogen, galblaas, darmen, thymus, milt, lever
- **Citrien**  
depressie, angst, fobie, maag, milt, alvleesklier, spijsvertering
- **Ametrien** (samenvloeiing van Amethyst en Citrien)  
depressie, spanningen, ogen, oren, hoofdpijn, overmatig transpireren
- **Zonnesteen**  
angst, depressie, onzekerheid, keel, maag, reuma, slaapstoornissen, artrosclerose, embolie, bronchiën, zenuwstelsel, bloedvaten

\* De Botswana Agaat is een steen die de werking van andere stenen kan versterken, en dus ook goed als tweede steen gedragen kan worden.



## Opruimen en klussen

Een goede manier om je verder te ontgiften – ook op geestelijk gebied het ontgiften van je angsten – is het opruimen van je huis. Spit de zolder of de kelder eens helemaal uit, maar ook de spullen die in je woon- en slaapkamers staan. Dat ene schilderij dat je eigenlijk niet mooi vindt maar ooit van je ouders hebt gekregen: weg ermee. Zorg dat je huis geen onnodige rotzooi meer bevat, en zeker geen spullen die jou niet positief ondersteunen, zoals dat schilderijtje. Breng vervolgens mooie, harmonie-brengende dingen in je huis: bloemen, stenen en kunst. Laat de kunst reflecteren wat je wilt bereiken, zorg dus dat je geen schilderij of beeldhouwwerk neemt van een angstig iemand, maar van iemand die blijmoedig en fier in het leven staat.

Pak in huis ook de klussen aan die al langer liggen of die je je nu ineens bedenkt. Verfraai je woning en breng 'm in balans, en het zal zijn positieve effect op je hebben.





## Trauma's uit het verleden

In ons leven krijgen we met veel situaties te maken die ons uiterlijk, maar veel vaker innerlijk verwonden. Het vriendje dat opeens niet meer met je wilde spelen, de grote jongens die je uitscholden, je moeder die je strafte voor iets dat je niet hebt gedaan, iets raars dat je deed waardoor je je ging schamen... en dan heb ik het nog niet eens over de grotere trauma's zoals het verlies van een ouder, een ongeluk, verkrachtig of beroving, of een oorlogssituatie. De onverwerkte trauma's uit ons leven, hoe klein ook, dragen we mee – soms geheel onbewust – en beïnvloeden de beslissingen in ons huidige leven. Als je in je jeugd een pijnlijke situatie hebt ervaren toen een geliefde (vriend, ouder of verkering) je verliet, zul je in je volwassen leven geneigd zijn je te laten leiden door de angst om weer verlaten te worden.

De trauma's uit ons leven die we verwerkt hebben, hebben we een plekje gegeven. Die kunnen onze huidige beslissingen niet meer beïnvloeden – we hebben onszelf bevrijd. Misschien wil je de diep begraven, pijnlijke herinneringen niet meer aangaan, maar die herinneringen en die pijnen verdienen het om eens een keer helemaal gezien te worden, om uitgehuild te worden en zelfs vergeven te worden. Zodat we ze eindelijk kunnen afronden, een plekje kunnen geven en kunnen doorgaan met ons leven, in vrijheid.

Er zijn vele, hele goede methodes om je trauma's uit het verleden te verwerken, zoals bijvoorbeeld EFT, de Helende Reis of de Sedona methode. Kijk eens of je jezelf kunt laten leiden naar een goede healer of therapeut, en zet de stap om de spoken uit je verleden naar het licht te brengen.



## Angstmeditaties

NOTA BENE: als je psychiatrisch patiënt bent, een psychische aandoening hebt of anderszins in de war of onder psychiatrische behandeling bent, als je mentaal labiel of suïcidaal bent (of geweest bent), gebruik deze handleiding dan niet. Wacht dan tot je mentaal stabiel bent en geen medicijnen gebruikt om stemmingswisselingen of depressies te onderdrukken. Bij twijfel vraag je advies aan je huisarts of psychiater.

Zoals je misschien weet ben ik zowel uitgever als auteur. Uitgever zijn is makkelijk voor mij – ik doe de klussen die op mijn pad komen (het deel waar ik wel ongelooflijk tegen op zie is het afwijzen van manuscripten, heeft ongetwijfeld te maken met mijn angst niet aardig gevonden te worden). Het schrijven echter biedt mij steeds weer de uitdaging om het allerbeste uit mezelf te halen, en om daadwerkelijk vanuit het ‘niets’ te creëren. Schrijven maakt me intens gelukkig, maar ik had vooral in het verleden vaak grote angsten om het ook daadwerkelijk te doen.

Jaren geleden, op een zaterdagochtend, toen mijn man de kinderen had meegenomen voor een dagje uit, zat ik op mijn kantoor op zolder naar een leeg computerscherm te staren. Ik had al mijn klusjes gedaan, en nu was het tijd om te schrijven aan mijn boek.

En toen brak de paniek uit. Ik kreeg het helemaal benauwd. De angst overviel me. Ik was verlamd. Ik kon alleen mijn mond nog bewegen: om angstkreten te slaken.

Om eerlijk te zijn weet ik niet waar deze angst vandaan kwam. Misschien was ik bang voor afwijzing, misschien was het faalangst, of was ik bang mijn geld te verliezen. Het kan ook de angst voor mijn bestemming zijn geweest, de angst de allerbeste persoon te zijn die ik maar kan zijn, angst voor mijn eigen goddelijkheid. Of ik was bang omdat ik twijfels had over het hele Universum.

Misschien was het een combinatie van al deze dingen. In elk geval voelde ik me met de rug tegen de muur staan. Ik kon natuurlijk wegllopen en me verstoppen, een pond chocola naar binnen proppen en het hele project afzeggen. Maar ik wist dat er maar één ding op zat. Iets wat mijn angst me eigenlijk al eerder belet had te doen.

Ik moest mezelf confronteren met mijn angst. Ik moest daar op zolder naast mijn bureau gaan staan en de angst in elk deel van mijn lichaam voelen. Ik moest de kramp ervaren die door mijn enorme angst veroorzaakt werd. Ik moest angst zijn.

En vervolgens moest ik niet langer angst zijn.

### Ongeluk

Weet je, in wezen zijn er maar twee dingen die ons in beweging zetten. Onze twee allerdiepste emoties zijn de vader en moeder van elke andere emotie die we kennen. Elke beslissing die we ooit hebben genomen werd door één van deze twee gedachten beïnvloed.

## De gedachte aan Angst, en de gedachte aan Liefde.

Nu is het probleem met angst dat het aantrekt waar je bang voor bent. Je trekt aan wat je uitstraalt, dat is een universele wet. Als je angst of afwijzing uitstraalt zul je afgewezen worden. Als je mislukking uitstraalt zul je falen.

Als ik dus aan mijn boek was blijven werken terwijl ik me zo benauwd voelde, zou ik het ongeluk vast en zeker over mezelf hebben afgeroepen.

Ik wist dat dit waar was en toch duurde het zo lang voordat ik eindelijk mijn angst in de ogen durfde te kijken. Maar nu was ik zover. En ik wist wat me te doen stond: ik liet de angst vrij door mijn lijf suizen.

### **Gloed**

Ik voelde de angst in elke cel. Hij raasde wild door mijn lichaam, en dat was lekker en afschuwelijk tegelijk. In mijn wanhoop schreeuwde ik: help me, help me alsjeblieft, help me om dit boek te schrijven. Toen haalde ik driemaal diep adem.

Ik stelde me voor dat mijn overleden grootmoeders daar bij me waren, evenals de talloze vrouwen die hen vóór waren gegaan. Naarmate ik hun aanwezigheid kon voelen werd ik steeds rustiger.

Ik visualiseerde een grote witte lichtbundel vóór mij. Ik ademde in en stapte het licht binnen.

Toen visualiseerde ik dat ik de angst vanuit elk lichaamsdeel samenbracht naar mijn maag, als een grote zwarte bal. Ik omhulde deze angstbal met licht en liefde en liet toen de liefde de angst absorberen.

De Angst verdampte in de warme gloed van de Liefde.

Toen deed ik mijn gebruikelijke energieopwekkende meditatie en daarna omhelsde ik mijn grootmoeders en bedankte het Universum en alle moeders vóór mij voor hun hulp. Ik voelde zo'n kracht en brandend verlangen om te gaan schrijven dat ik bijna barstte van enthousiasme.

En ik voelde me geweldig! Ik genoot van elke minuut! Ik genoot van alles waar ik eerst zo tegenop zag.

Ik verving de angst door liefde. Het maakte me blij en zorgde ervoor dat ik optimaal kon schrijven.

### **Aan de slag**

Om een dreigende angstaanval te voorkomen moet je de eerste stap-voor-stap handleiding erbij pakken en de instructies opvolgen. Als je al in een situatie bent die op mijn paniekaanval lijkt, gebruik je de tweede stap-voor-stap handleiding en volg je de aanwijzingen nauwkeurig op.

## **A. Angst vervangen door liefde – bij een dreigende angstaanval**

Deze oefening kan 5 minuten tot een uur in beslag nemen. Misschien moet je deze oefening en gedurende meerdere dagen herhalen.

1. Zoek een plek waar je je op je gemak voelt en niet gestoord wordt. Je kunt eventueel een kaars aansteken of wierook branden. Je kunt ook wat rustgevende muziek draaien. Ga zitten of liggen.
2. Haal driemaal diep adem; adem in via je neus, houd je adem een paar seconden vast en adem krachtig uit door je mond.
3. Visualiseer overleden familieleden waar je veel van houdt en vraag hen om hulp. Haal dan al je overleden familieleden en hun voorouders voor ogen en vraag ook om hun hulp.
4. Confronteer jezelf met je angst. Denk aan dat waar je bang voor bent, zie het gebeuren. Laat de angst door je lichaam stromen totdat deze elke cel heeft bereikt. Voel het, ervaar deze vreselijke angst. Laat gebeuren wat moet gebeuren: misschien moet je huilen, schreeuwen, schoppen, krampen voelen, enzovoort. Laat het allemaal gaan. Maar verlies nooit ofte nimmer de controle. Je laat de angst toe in je lichaam, maar je staat die niet toe de macht over te nemen. Dat betekent dat je op geen enkele manier je lichaam of dat van iemand anders pijn doet of beschadigt. Voel je vrij om je geleidegeesten, engelen, het universum of waar je je dan ook fijn bij voelt om hulp te vragen tijdens dit proces.
5. Na een tijdje zul je je kalmer gaan voelen, alsof de angst zijn eigen energie heeft opgebruikt.
6. Visualiseer een grote bundel helder wit licht vóór je. Zie jezelf een stap naar voren doen, in het licht. Voel hoe het gloeiende licht je lichaam verwarmt, zie hoe het je omhult. Als je twijfelt of bang bent om in het licht te stappen, vraag dan om hulp en blijf het proberen totdat je in het licht staat.
7. Stel je nu bewust voor dat je de angst terugtrekt uit elke millimeter van je lichaam en samenbrengt naar je maag. Maak er een grote zwarte bal van.
8. Omhul vervolgens deze bal met licht en liefde. Zie de zwarte bal verdampen terwijl de angst wordt opgelost door de liefde.
9. Doe de energieopbouw-oefening.
10. Visualiseer dat je de dierbare familieleden die er voor je waren omhelst en bedankt. Voel de kracht van deze talloze voorouders, die allemaal aanwezig waren om jou te ondersteunen.

En nu aan de slag!

## **B. Angst vervangen door liefde – tijdens een paniekaanval**

Deze oefening kan 5 minuten tot een uur in beslag nemen. Misschien wil je de eerste oefening later nog doen en gedurende meerdere dagen herhalen.

1. Je bent al in paniek en verteerd door angst. Laat het maar gebeuren. Laat het maar een tijdje gaan. Voel het, ervaar deze vreselijke angst. Laat gebeuren wat gebeuren moet: misschien moet je huilen, schreeuwen, schoppen, krampen voelen, enzovoort. Laat het allemaal los. Maar verlies nooit ofte nimmer de controle. Je laat de angst toe in je lichaam, maar je staat die niet toe de macht over te nemen. Dat betekent dat je op geen enkele manier je lichaam of dat van een ander pijn doet of beschadigt. Vraag je geleidegeesten, engelen, het universum of waar je je dan ook fijn bij voelt om hulp tijdens dit proces.
2. Haal driemaal diep adem; adem in via je neus, houd je adem een paar seconden vast en adem krachtig uit door je mond.
3. Visualiseer vervolgens overleden familieleden die je erg dierbaar zijn en vraag hen om hulp. Stel je dan voor dat al je overleden familieleden en hun voorouders aanwezig zijn en vraag ook om hun hulp.
4. Na een tijdje zul je je rustiger gaan voelen. Het is net alsof de angst zijn eigen energie heeft opgebruikt.
5. Visualiseer een grote bundel helder wit licht vóór je. Zie jezelf een stap naar voren doen, in het licht. Voel hoe het gloeiende licht je lichaam verwarmt, zie hoe het je omhult. Als je twijfelt of bang bent om in het licht te stappen, vraag dan om hulp en blijf het proberen totdat je in het licht staat.
6. Stel je nu bewust voor dat je de angst uit elke millimeter van je lichaam trekt en terughaalt naar je maag. Maak er een grote zwarte bal van.
7. Omhul dan deze bal met licht en liefde. Zie de zwarte bal verdampen terwijl de angst wordt opgelost door de liefde.
8. Doe de energieopbouw-oefening.
9. Visualiseer dat je de dierbare familieleden die er voor je waren omhelst en bedankt. Voel de kracht van deze talloze voorouders, die er allemaal waren om jou te ondersteunen.

En dan aan de slag!

## **Energieopbouw-oefening**

1. Haal driemaal diep adem; adem in via je neus, houd je adem een paar seconden vast en adem krachtig uit door je mond. Visualiseer bij elke inademing dat je lichaam zich vult met wit licht, en dat alle vuile, oude en zieke dingen bij elke uitademing je lichaam verlaten.
2. Stel je voor dat er een koord van je zitvlak naar de aarde loopt. Voel de verbinding met Moeder Aarde. Visualiseer nu een koord van je hoofd naar het Universum en voel de verbinding.
3. Visualiseer dat er rood licht stroomt vanuit je zitvlak naar de rest van je lichaam. Visualiseer dan oranje licht dat vanuit je milt naar de rest van je lichaam stroomt. Nu stel je je voor dat er geel licht uit je zonnevlecht je lichaam instroomt.
4. Visualiseer groen licht dat vanuit je hart je lichaam binnenstroomt. Dan blauw licht dat vanuit je keel naar je lichaam stroomt. Zie vervolgens paars licht vanuit je voorhoofd in je lichaam stromen. Laat tenslotte violet licht vanuit je hoofd je hele lichaam instromen.
5. Visualiseer nu dat je doelen werkelijkheid worden. Zie jezelf je honderdduizendste product verkopen. Zie jezelf op Good Morning America. Visualiseer jezelf terwijl je die belangrijke klant binnenhaalt.
6. Bedank het universum. Klaar!

## **Droom**

Toen ik 10 jaar geleden mijn uitgeverij startte, droomde ik er van om niet alleen boeken uit te geven, maar ook cd's en films. Hoe, daar had ik werkelijk geen enkel idee van. Maar ik heb door de jaren heen ontdekt dat je niet hoeft te weten HOE je je dromen moet laten uitkomen, zolang je maar stug je dromen blijft dromen.

Gewoon door verder te gaan met je leven en te doen wat je leuk vindt, komen de oplossingen vanzelf op je pad - en de leermomenten natuurlijk, die momenten waar je op het moment zelf van baalt, maar waar je achteraf op terugkijkt en ziet hoeveel je geleerd hebt.

Toen ik pas in Twente kwam wonen droomde ik er van om een column te schrijven voor de Twentsche Courant Tubantia. Het was me zelfs gelukt om mijn schrijfwerk te presenteren aan iemand hoogs bij de krant, maar daar kwam toen helemaal niets uit. Jaren later echter werd ik gebeld door een redacteur en daaruit vloeide de uitnodiging voor het schrijven van een column voor de zondagkrant voort.

Een droom die uitkwam, zonder dat ik er iets voor hoefde te doen – behalve natuurlijk stug doorgaan met mijn columns, die ik sinds die eerste presentatie maandelijks op internet publiceerde - en zo had hij mij ontdekt.

Ook ik heb door de jaren heen mijn teleurstellingen gekend. Eén van mijn aller-grootste angsten werd bewaarheid. Teleurstellingen doen pijn. Een angst die waarheid wordt, doet pijn. Zoveel pijn, dat we er vaak alles voor doen om die pijn niet meer te hoeven voelen - tot en met het opgeven van onze dromen.

Maar het gekke is, die pijn, die angst betekent helemaal niks. Op het moment van het grootste drama in mijn leven, voelde het alsof letterlijk de vloer onder mijn voeten vandaan getrokken werd en ik in een grote, vrije val terecht kwam. De angst woedde hevig door mijn lijf – maar ik bleef staan. Ik was er nog. Ik was niet dood. En ondanks dat in de maanden daarna de angst nog regelmatig terugkwam, merkte ik dat hij niets betekende, zolang ik hem gewoon liet komen.

Als je 'm aangaat, gewoon accepteert dat iets mislukt is, dat je teleurgesteld bent, dat je bang bent, eventueel je tranen laat vloeien en dat gevoel simpelweg voelt, dan merk je dat die teleurstelling of die angst na nog geen 40 seconden is verdwenen... opgelost in het niets.

Is dat nou waar je al die tijd bang voor was?

Ik ben nu op het punt gekomen dat ik liever nog een paar teleurstellingen krijg, dan dat ik mijn dromen moet opgeven - ook al zouden sommige van die dromen nooit uitkomen. En ik ga zelfs mijn dromen niet meer geheim houden, omdat ik me er ook niet voor zal schamen als ze mislukken.

Mijn volgende droom is dat ik een column wil schrijven voor een groot landelijk tijdschrift. Hoe? Ik heb geen idee...

Als angst grip op je leven heeft gekregen, weet je in elk geval één ding zeker: de dromen die je ooit had, of het nou het bezoeken van Zuid-Afrika is of het maken van een

beeldhouwwerk, zullen zeker niet uitkomen. De angst heeft de dromen zover naar onder weggedrukt, en het doet zoveel pijn om ze te dromen, dat op dit moment misschien wel je enige droom is om überhaupt de dag door te komen. Maar ook jij kunt een vervuld leven leiden, een leven waarin je, hoe oud je nu ook bent, nog vele avonturen kunt beleven, dromen kunt zien uitkomen en geleid kunt worden door liefde.

De verandering begint bij een keuze. Ga je nu voor eens en voor altijd een leven leiden dat gebaseerd is op positiviteit en liefde, of blijf je liever in de ogenschijnlijk veilige armen van je angst? Neem je nu de noodzakelijke stappen om je angst te neutraliseren en om te zetten in positieve energie – je gedachten aanpassen, je voeding aanpassen, lichaamsbeweging nemen, vaker in de natuur komen, stenen en kruiden gebruiken, je trauma's uit het verleden oplossen, jouw goeds naar de wereld brengen – of denk je dat dat morgen of volgende week ook nog wel kan? Waar kies jij voor?

**Ik kies er nu voor om mijn angsten achter me te laten.**

**Ik kies er nu voor om de stappen te nemen om mijn leven te helen.**

**Ik kies nu voor een leven dat geleid wordt door positiviteit en liefde.**



## **Bijlage**

### **Eerste fase affirmaties**

Ik mag mij angstig voelen.

Het is okee om me angstig te voelen.

Angst is er om mij te beschermen.

Er mag angst in mijn leven zijn.

Ik erken de angsten in mijn leven.

Ik bedank de angst dat hij mij behoedt voor dingen waar ik nog niet klaar voor ben.

Angst is een gevoel, net als blijheid.

Ik stuur al mijn liefde naar mijn angst.

Ik bedank angst dat hij zo lang mijn begeleider is geweest.

Wat in het verleden is gebeurd, hoort in het verleden.

Elke situatie is nieuw en anders.

Wat in het verleden is gebeurd hoeft zich alleen te herhalen als ik dat wil.

Het is veilig om mijn angsten onder ogen te komen.

## **Eerste en tweede fase affirmaties**

Ik ben veilig, ik ben altijd veilig.  
Ik laat mijn angst en zorgen nu los.  
Ik laat mij alleen nog leiden door liefde.  
Ik stap vastberaden, vol vertrouwen en plezier mijn toekomst in.  
Ik sta vol vertrouwen in het leven.  
Ik sta vol vertrouwen in het leven.  
Ik kies voor een moedig, vol en sprankelend leven.  
Ik word gesteund.  
Er wordt van mij gehouden.  
Ik ben dankbaar voor al het positieve in mijn leven.  
Ik kijk steeds naar de fijne dingen in mijn leven.  
Ik ben mij voortdurend bewust van de liefde die ik voor mijn geliefden voel.  
Ik ben mij voortdurend bewust van het liefdevolle wezen dat ik ben.  
Ik ben me bewust van mijn mogelijkheden.  
Ik ben me bewust van mijn scheppingskracht.  
Ik schep mijn eigen werkelijkheid.  
Ik ben een krachtig licht.  
Ik ben waardevol en ik ben het waard om van gehouden te worden  
Ik heb de wereld veel goeds te geven, en ik geef mijn beste ik aan de wereld.  
Ik zet steeds mijn beste beentje voor.  
Het is fijn om energie te steken in dat wat ik leuk vind.  
Het is fijn om anderen te helpen.  
Ik hou van mezelf.  
Ik accepteer mezelf volledig, precies zoals ik ben.  
Het leven houdt van mij, en ik hou van het leven.

## Geraadpleegde bronnen

- De sleutel tot zelf-bevrijding, door Christiane Beerlandt
- Stenen vertellen, door Ursula Dombrowsky, [www.stenenvertellen.nl](http://www.stenenvertellen.nl)
- [www.kruidenvrouwtje.nl](http://www.kruidenvrouwtje.nl)
- [www.spiritualgarden.nl](http://www.spiritualgarden.nl)



## Affirmatieproducten

Surf nu naar de webwinkel van [www.affirmatie.nl](http://www.affirmatie.nl) voor inspirerende affirmatieproducten: stickers, kaarten, het werkschrift Doorbreek je overtuiging en nog veel meer.

[Klik hier om direct naar de winkel te gaan.](#)



## Je kunt je leven helen

Een prachtige film die je ondersteunt bij het bereiken van een positieve, moedige en blije kijk op het leven.

Bekijk nu de trailer op [www.jekuntjelevenhelen.nl](http://www.jekuntjelevenhelen.nl).

## Sunshine for the Soul

Dit e-book is uitgegeven door Palaysia Productions. Ben je op zoek naar meer positieve, bewustmakende en inspirerende producten? Wil je meer weten over de boeken en cd's die Edith Hagenaar heeft gemaakt? Surf dan nu naar

**[www.sunshineforthesoul.nl](http://www.sunshineforthesoul.nl)**  
**boeken \* spellen \* films \* audio's \* orakelkaarten**