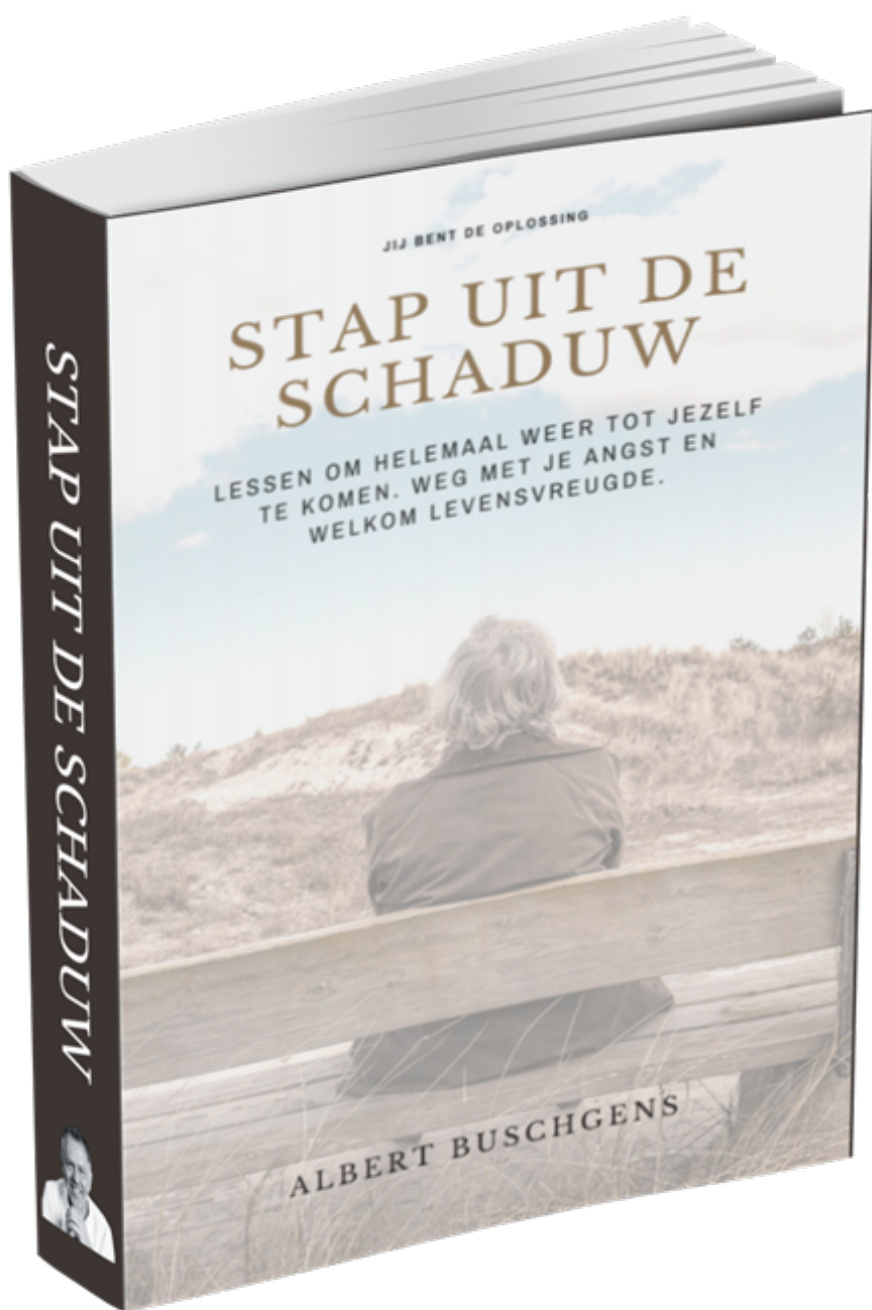




Dit is versie 2.4 van dit gratis E-book - 8 oktober 2019

COPYRIGHT

Inhoudsopgave

Copyright:	6
BELANGRIJK	7
Disclaimer	8
Hoe te lezen	8
Inleiding	9
Gaat dit E-boek jou helpen?	10
Ga er nu eens goed voor zitten.	15
Waar wil je aan werken	16
Hoe weet je dat het een probleem is?	17
Wie zegt dat?	18
Wanneer heb je besloten dat het voor jou een probleem is?	19
Waarom is het nog niet opgelost?	20
Wanneer doe je het probleem eigenlijk niet?	21
Wat beslis je dan?	22
Hoe is dat anders dan dat je probleem doet?	23
Wat wil je eigenlijk?	24
Hoe voelt je je nu?	25
Wat ben je nu wijzer?	27
Wat ga je nu anders doen?	28
Wat doe je als je het probleem houdt?	29
Wat doe je niet als je het probleem houdt?	30
Wat doe je als je het probleem niet houdt?	31
Wat doe je niet als je het probleem niet houdt?	32
Geen loslopende tijgers meer...	36
Nog iets over de coach?	39

Mijn jeugd	40
Wat vormde jou?	40
Ik ben dus iemand die met volle overgave met mensen werkt.	40
De mindset power piramide	43
Als je je angst overwint, dan...	45
Hoe kom jij van jouw angst af?	46
De benadering die voor iedereen werkt.	46
"Lege kern..."	47
Blokkade	49
Zonder beeld geen betekenis	49
Hond... leuk of niet	49
Waarden en normen	52
Even samenvatten.	53
Patroon	54
Ervaringen	56
Iedereen is uniek.	57
Verwonderen	57
Wees flexibel	58
Het zaadje voor angst wordt vrijwel altijd in je jeugd geplant	59
Gelukkig kan oud zeer genezen.	61
Gaat het leven over leven, of alleen nog maar over overleven...	62
Plezier en pijn	62
Wat is dan die gedachte?	63
Pel die ui af.	64
We leven tussen pijn en plezier	65
Je gedachten zijn dus je vrienden; ze willen jou behoeden.	66
Gedachten als echte mensen.	67

Wie zijn nou die IK en MEZELF?	68
Acceptatie is een eerste stap	68
Elk gedrag heeft een positieve intentie.	68
Tip 1 - Oefening dissociatie.	69
Tip 2 - Geef NU wat je TOEN nodig had.	71
Maak de stap en leer!	71
Tip 3 - Van stilstand naar actie	72
Tip 4 - Draai de energie	73
NLP, Havening en Hypnose	74
NLP	74
Hypnose	75
Havening	75
Het ACTIEF-model	76
Tot slot	79
Meer weten...	80
Unieke Cursussen	81
Leer te communiceren als een pro.	82
Stop trauma's met HAVENING	82
Leer weer voor 100% zelfvertrouwen te hebben	83
Stop angst en onzekerheid	83
Stop belemmerende overtuigingen	84
Stop paniekaanvallen	84
Stop Vliegangst	84



OOK JIJ BENT TOT HEEL VEEL IN STAAT!

IEDEREEN valt weleens, maar alleen de sterkste staan op en
halen de finish! En jij?

"Persoonlijke ontwikkeling voor doorzetters"

Copyright:

Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van MindsetPower.nl verveelvoudigd 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 aansluitend op auteursrecht) het reproduceren ten behoeve van een onderneming, organisatie, of instelling of voor eigen oefening, studie of gebruik welk(e) niet strict privé van aard is of voor het overnemen in enig dag-, nieuws of weekblad of tijdschrift (al dan niet in digitale vorm danwel online). Tegen overtreders zullen altijd juridische stappen worden ondernomen.

Bij het samenstellen van dit product is de grootste zorg besteed aan de hierin opgenomen informatie. De auteur kan echter niet verantwoordelijk worden gehouden voor enige onjuist verstrekte informatie in dit E-book.

"Persoonlijke ontwikkeling voor doorzetters"

BELANGRIJK

Je mag dit gratis E-book weggeven of doorgeven aan anderen, mits je gebruik maakt van de link en hiermee de aanmeldprocedure bij MindsetPower.nl in takt laat.

Het E-book mag uitsluitend in deze vorm worden verspreid, het is niet toegestaan de inhoud en/of opmaak te wijzigen, of informatie / fragmenten uit dit E-book op een andere wijze te gebruiken en/of te publiceren. Wil je toch gebruikmaken van de informatie of fragmenten uit dit E- book , neem dan contact met mij op via:

albert@MindsetPower.nl

Plaats dit rapport op je website, geef het aan de leden van je mailinglijst of verkoop het op advertentiesites.

Ontdek nog meer gratis E-books, video's, audio en artikelen op:

<https://MindsetPower.nl>

Dit boek en deze omslag zijn gemaakt door MindsetPower.nl

"Persoonlijke ontwikkeling voor doorzetters"

Disclaimer

Alles in dit boek is naar eer en geweten opgeschreven en met de kennis die voorhanden is in studies. Het is er om u te helpen. Het toepassen van de oefeningen zijn eenvoudig en onschuldig, echter de beoefenaar neemt zelf de verantwoordelijkheid. De inhoud in dit boek geeft u geenszins een reden om uw eventueel huidige therapie op te zeggen of te veranderen. Raadpleeg zonodig altijd uw behandelend arts.

Hoe te lezen

Lees dit E-book met een open vizier. Ga niet op zoek naar spelfouten of juiste grammatica. Ik heb dit E-book met passie geschreven om jou te helpen. Lees het en vorm een begrip dat bij jou past en dat jou helpt.

Zelf heb ik altijd geleerd van anderen, maar nooit klakkeloos de informatie 1 op 1 overgenomen. Ik heb het altijd herkaderd naar wie ik ben, zodat het met mij resoneerde.

Alle oefeningen werken heel goed en nog beter als jij ze doet met ontspanning en geloof dat het werkt.

Heel veel succes.

Albert

8

”Persoonlijke ontwikkeling voor doorzetters”

Inleiding

Voordat je gaat lezen wat ik je te vertellen heb, zou ik je graag wat over mijzelf willen vertellen. Op die manier weet je een beetje met wie je van doen hebt en hoe ik nu weet wat ik weet.

Ik heb een passie en dat is mensen verder helpen. Waarom?

1. Ik zie graag gelukkige en gemotiveerde mensen,
2. Ik weet dat het onbewuste lastig is om zelf om te buigen,
3. Ik heb zelf ervaren wat een coach kan betekenen bij persoonlijke groei,
4. Door mijn eigen ervaring weet ik hoe jou verder te brengen,
5. Ik weet wat het is om niets te hebben en om te buigen naar succes,
6. Ik wil dat mensen kansen pakken om te worden wie ze willen zijn,
7. Ik wil graag dat mensen weer elke dag fris met een doel bezig zijn en vol energie.

Ik bied jou meer dan 35 jaar ervaring in groei. Ik help jou verder, geef je inzichten om alles te bereiken wat je wilt. Het is een kwestie van vertrouwen. De eerste stap voor jou zou zomaar een afspraak kunnen zijn.

Afstand maakt niet uit, want Skypen kan ook.

”Persoonlijke ontwikkeling voor doorzetters”

Gaat dit E-boek jou helpen?

Ik wil eerlijk met je zijn en ik hoop dat jij dat ook bent. Ik heb gemerkt dat de meesten die een e-boek downloaden daar:

1. de oplossing voor zichzelf hoopt te vinden en,
2. hopen informatie te vinden die ze voor hun eigen e-boek kunnen gebruiken.

Voor beide is dit prima. Ik hoop dat veel van mijn info wordt verspreid via andere e-boeken en ik hoop dat er oplossingen in staan die jou gaan helpen.

Echter, als jij dit boek leest voor jezelf weet dan dat je een stok achter de deur nodig hebt, iemand die weet waar het mis gaat en bij kan sturen. Denk je dat je kunt leren autorijden vanuit een boekje? Nee, je hebt een instructeur naast je nodig. Waar of niet?

Verder is het zo (denk ik) dat je veel informatie in een e-boek al weet. Het gaat dan ook niet om de informatie maar het contact met de coach die je begeleid. Hoeveel kennis heeft de coach? Hoeveel ervaring heeft hij en is er een klik?

"Persoonlijke ontwikkeling voor doorzetters"

Ik ben bijvoorbeeld een recht door zee type. Geen slappe gesprekken, maar actie. Doelgericht op je wens af. En dan gaat het om jou. Jij moet weer jouw eigen kracht vinden en deze inzetten. Ik begeleid. Hiervoor gebruik ik onder anderen:

- NLP (ik ben NLP master / trainer),
- Gediplomeerd Master Coach
- Hypnotherapie (ja, met hypnose - maar alleen in overleg),
- Enneagram,
- Sedona,
- EFT,
- Havening,
- Energie Healing (als jij daar open voor durft te staan - je zult verbaasd staan),
 - Reiki
 - Pranic Healing
 - Theta Healing
 - Emotion Code
 - Matrix Energetics
 - Quantum Touch
 - Quantum Healing
 - Reconnection healing
 - Pranic Healing

”Persoonlijke ontwikkeling voor doorzetters”

Daarnaast natuurlijk ook nog:

- Gezond verstand,
- Sturende vragen,
- 35 jaar ervaring.

Dus weet nu dat dit boek je inzichten geeft, maar wellicht niet de oplossing. Waarom? Omdat iemand die lang een probleem heeft, niet in staat blijkt te zijn (niet goed of slecht) om bij de oplossing te komen.

Ik wens je veel leesplezier en wanneer je vragen hebt kom daar mee.
Dat is dat je eerste stap naar BETER...

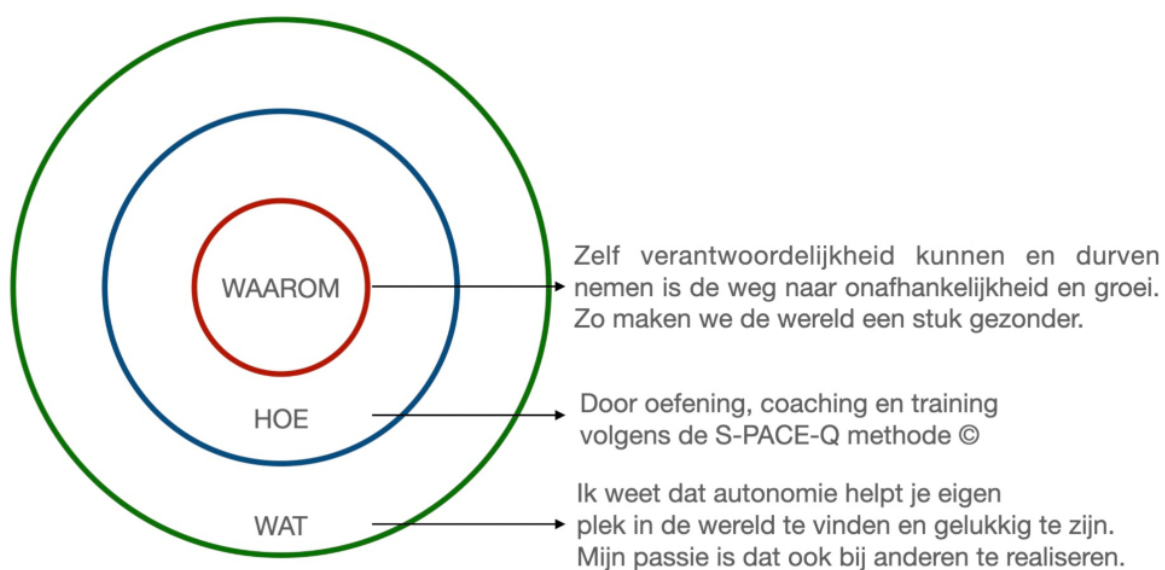
”Persoonlijke ontwikkeling voor doorzetters”



Cursus Stop Angst en Onzekerheid waarbij je alle technieken leert om te angst weg te nemen en zekerheid te creëren. [Klik hier om meer te weten.](#)

”Persoonlijke ontwikkeling voor doorzetters”

Wat zijn mijn drijfveren om coach te zijn en mensen te helpen?



- #1. Ik word enorm gemotiveerd als ik mensen weer op weg kan helpen.
Wanneer zij weer een nieuwe weg her-kennen gaan ont-dekken.
- #2. Mijn kernwaarden zijn: Nieuwsgierigheid, Liefde, Volharding.
- #3. Ik zoek wegen om mensen te motiveren naar autonomie. Zelfleiderschap.

"Persoonlijke ontwikkeling voor doorzetters"

Ga er nu eens goed voor zitten.

Aan het einde van dit boek vind je veel theorie en oefeningen, maar ik start eerst met vragen. De kwaliteit van jouw vragen zijn recht evenredig met de kwaliteit van je leven.

Hoeveel positieve vragen stel jij aan jezelf en wanneer neem je de tijd om ook echt te luisteren.

Ik werk met mijn unieke S-PACE-Q Model ©

Je ziet de woorden SPACE en PACE. Ruimte voor jezelf en snelheid/tijd voor jezelf. De Q staat voor Questions, oftewel vragen.

Zoek eens een rustige plek op, neem de tijd en voel ruimte in jezelf. De ruimte kun je eenvoudig vinden door te voelen. Adem rustig in met je ogen dicht. Als je ontspannen hebt ingeademd, hou je de adem even vast en voel de ruimte en ontspanning. Laat je kaak meer zakken en schouders. Zorg dat je oogleden zwaar naar beneden "hangen".

Adem helemaal ontspannen uit en hou weer vast en voel de ruimte en ontspanning. Geniet van deze momenten van ontspanning en laat jezelf steeds zwaarder voelen. Neem je tijd en wees eerlijk. Als ik te bot ben bedoel ik het goed. Sterker nog, als een vraag pijn doet, komt deze het dichtst bij de oplossing.

"Persoonlijke ontwikkeling voor doorzetters"

Daar gaan we:

Waar wil je aan werken

Omschrijf je probleem als een IK BEN zin.

- IK BEN bang als ik in gesprek kom met een vreemde.
- IK BEN bang als ik in een kleine ruimte kom.

Bel voor hulp: 0636430220.

"Persoonlijke ontwikkeling voor doorzetters"

Hoe weet je dat het een probleem is?

Tja, is het wel een probleem? Is datgene dat je ervaart ook niet een uitvlucht? Houd het je niet lekker in een comfort zone?

Bel voor hulp: 0636430220.

"Persoonlijke ontwikkeling voor doorzetters"

Wie zegt dat?

Soms horen we veel van de buitenwereld. Maar dat wat jij ervaart, is dat echt een probleem?

Bel voor hulp: 0636430220.

"Persoonlijke ontwikkeling voor doorzetters"

Wanneer heb je besloten dat het voor jou een probleem is?

Wanneer heb jij besloten om er een probleem van te maken?

Bel voor hulp: 0636430220.

"Persoonlijke ontwikkeling voor doorzetters"

Waarom is het nog niet opgelost?

Als je een lekke fietsband hebt laat je deze plakken. Je weet waar het probleem zit en dat neem je weg. Welke hulpmiddelen mis jij nog?

Bel voor hulp: 0636430220.

"Persoonlijke ontwikkeling voor doorzetters"

Wanneer doe je het probleem eigenlijk niet?

Er zijn momenten op de dag dat het probleem er niet is. Wat beslis je dan? Wat is daar je strategie?

Bel voor hulp: 0636430220.

"Persoonlijke ontwikkeling voor doorzetters"

Wat beslis je dan?

Een probleem doe je. Dit vindt iedereen lastig om te horen. Natuurlijk doe je dit niet bewust. Maar wat gebeurt er onbewust?

Bel voor hulp: 0636430220.

"Persoonlijke ontwikkeling voor doorzetters"

Hoe is dat anders dan dat je probleem doet?

Schrijf het verschil eens op tussen het "probleem" en "niet probleem".

Bel voor hulp: 0636430220.

"Persoonlijke ontwikkeling voor doorzetters"

Wat wil je eigenlijk?

Als je weet wat je niet wilt, dan zegt de wet van polariteit dat er een tegengestelde is? Dus je weet ook wat je wel wilt. Omschrijf dit eens in al haar facetten. Ga ook zo staan of zitten.

Bel voor hulp: 0636430220.

"Persoonlijke ontwikkeling voor doorzetters"

Hoe voelt je je nu?

Nu heb je veel gedacht, maar wat nu je gevoel? Waar zit het?

Bel voor hulp: 0636430220.

”Persoonlijke ontwikkeling voor doorzetters”



Ooit wel eens van Havening gehoord? Deze unieke techniek helpt jou binnen 10 minuten grote delen van je angst, trauma of fobie op te lossen.

[Klik hier voor meer informatie.](#)

”Persoonlijke ontwikkeling voor doorzetters”

Wat ben je nu wijzer?

Wat kun je nu doen om een “niet probleem” staat aan te wenden?

Bel voor hulp: 0636430220.

"Persoonlijke ontwikkeling voor doorzetters"

Wat ga je nu anders doen?

Van welke actie ben je nu bewust dat je anders kunt doen?

Bel voor hulp: 0636430220.

"Persoonlijke ontwikkeling voor doorzetters"

Wat doe je als je het probleem houdt?

Stel je zegt:

1. IK BEN bang als ik in een kleine ruimte kom. Wat doe je, zie je en voel je?

Bel voor hulp: 0636430220

"Persoonlijke ontwikkeling voor doorzetters"

Wat doe je niet als je het probleem houdt?

Het is **NIET IK** die bang is als die een kleine ruimte komt. Wat is hier anders dan bij 1?

Bel voor hulp: 0636430220

"Persoonlijke ontwikkeling voor doorzetters"

Wat doe je als je het probleem niet houdt?

- IK BEN bang als ik in een NIET kleine ruimte kom. Wat is hier anders dan bij 1?

Bel voor hulp: 0636430220

”Persoonlijke ontwikkeling voor doorzetters”

Wat doe je niet als je het probleem niet houdt?

- NIET IK BEN bang als ik in een NIET kleine ruimte kom. Wat is hier anders dan bij 1? Wat voel je als je deze zinsconstructie zegt?

Bel voor hulp: 0636430220

”Persoonlijke ontwikkeling voor doorzetters”

Weet dat je handelingen, gevoel, acties, enzovoort altijd afhangen van (1) **WAAR** je bent, (2) **HOE** je bent, (3) **WANNEER** je bent en (4) **WAT** je bent.

Ik hoop dat je dit snapt. Als ik 1 van de 4 verander, dan verandert alles. **TIJD, RUIMTE, ENERGIE en MATERIE** zijn onlosmakelijk van elkaar.

Wanneer jij wilt veranderen dan zit hier de oplossing in. Ik hoor je nu zeggen dat dit bij jou niet geldt. Oké, ga het dan nog eens na.

Iets (**de WAT**) gebeurde ergens (**de RUIMTE**) op een bepaald tijdstip (**de TIJD**) terwijl ik me zo en zo voelde (**de HOE**). Verander een van de vier en het eind resultaat is anders.

Alle technieken die ik toepas zijn er op gericht om deze te veranderen van minder naar goed, beter —> **BEST**.

Dit houdt in dat we gaan werken met:

- tijd (regressie naar verleden en toekomst)
- wat (lichaamstaal en intonatie)
- ruimte (visualisaties en tijdlijnen)
- hoe (emoties en gevoelens)

Bel voor hulp: 0636430220

*"Persoonlijke ontwikkeling voor
doorzetters"*

ANGST

Iedereen heeft angst - ook de meest stoere onder ons

De meesten onder ons denken bij angst alleen aan bang zijn voor honden, spinnen, confrontatie, vliegen, autorijden, maar niets is minder waar. Elke keer als jij twijfelt om iets te doen zit er een angst onder. Een irreële angst - een aangeleerde angst.

Dus diegene die zo druk in de groep is, is bang voor stilte. Als iemand iets niet durft, dan wil het niet falen. Zo zei een cabaretier laatst heel mooi: "zolang ik mijn ogen op een ander kan richten, hoef ik niet mezelf te zien". Dus weet dat je niet alleen bent.

Trouwens, worden wij als baby met irreële angsten geboren? Nee! Een net geboren baby is volledig puur en (gelukkig) vrij van angsten. We zijn in die eerste fase als het ware een prachtige mooie energiebal.



”Persoonlijke ontwikkeling voor doorzetters”

Kunnen we volledig zonder angst blijven? Nou, je kunt zeggen dat we wel een soort oermechanisme bij ons dragen dat ons waarschuwt bij

gevaar en dat dan een angstgevoel geeft dat ervoor zorgt dat we gaan vechten of vluchten.

Angst is een alarmbel die we nodig hebben als er gevaar aan komt. In de prehistorie was gevaar een sabeltandtijger.



Wanneer een krijger destijds niet de emotie angst had gehad, was deze ten prooi gevallen aan de tijger. Gelukkig schoot de krijger in geval van gevaar in zijn vluchten of vechten modus. ... Adrenaline en een cortisolstoot, hartslag omhoog, kort ademend, bloed naar de benen en armen, pupillen groot, verstand op nul en gaan.

”Persoonlijke ontwikkeling voor doorzetters”

Adrenaline (stresshormoon) was dus zeker nodig om je uit de voeten te maken. Doordat de krijger tijdens zo’n actie veel spierkracht gebruikte kon de adrenaline weer uit het bloed weggaan. De rust keerde terug in het lichamelijk systeem.

Geen loslopende tijgers meer...

Jouw angsten zijn lastig en belemmeren een groot deel van het geluk in je leven.

Jij hebt dit gratis E-book gedownload, dus ik ga er een beetje vanuit dat jij bepaalde hindernissen ervaart waar je vanaf wilt, om zo weer grote stappen richting je persoonlijke geluk te maken.

Lees wat ik je te vertellen heb maar eens aandachtig en pas het vooral toe. Indien er vragen komen, kun je altijd een mailtje sturen naar albertbuschgens2@gmail.com

Waarom cliënten komen naar mij toe? Ze zijn bewust dat ze graag willen, maar de stap toch niet wagen. Ze hebben een blokkade voor bijvoorbeeld:

- persoonlijke groei
- die grote presentatie,
- het sollicitatiegesprek voor die toffe baan,
- het telefoontje en of gesprek met die leuke man of vrouw in de bar,

”Persoonlijke ontwikkeling voor doorzetters”

- die verre reis, (vliegangst)
- het niet naar buiten durven,
- een huisdier aaien, (angst voor dieren)
- bergbeklimmen, (hoogtevrees - of vrees voor het onbekende)
- assertief zijn, (geweldloos communiceren)
- nee zeggen,
- netwerken, (contactvrees)
- vliegen, (vliegangst)
- autorijden,
- enz.

Weet dat elke blokkade die jou belemmert kan worden weggenomen.

Als je maar de juiste stappen onderneemt in dit bewustzijn proces.

Als er een grote tak op de weg ligt haal je deze toch ook eerst weg,
waarna je vervolgens je weg vervolgt? Binnenin jou werkt het in feite
niet anders dan buiten je.

”Persoonlijke ontwikkeling voor doorzetters”

Een blokkade kan jouw toekomst volledig ontwrichten. Het leven bestaat uit keuzes en actie. Mijn slogan is dan ook: GAAAN (met die banaan :-))! Drie A's? Jazeker! GAAAN bestaat uit 'GA AAN'.

Dat kun je opvatten als 'ontbrand' of 'ontvlam', zoals een lamp of een kaars. Echter, vat het vooral ook op als ga de uitdaging aan; ga het aanpakken van het probleem aan. Daarna staat de term “GAAAN!” ook voor een actieve houding. Niet zeuren, maar actie ondernemen! Deze actie is doelgericht als de keuze onbelemmerd kan worden gemaakt...



”Persoonlijke ontwikkeling voor doorzetters”

Als je wilt GAAN dan heb je het liefst 100% zelfvertrouwen. Deze cursus helpt je jouw zelfvertrouwen weer te herwinnen. [Lees meer door hier te klikken.](#)

Ik begrijp natuurlijk dat je nu denkt: “tja, Albert, was het maar zo gemakkelijk!” Nee, makkelijk is het niet, maar er zijn wegen die je kunt bewandelen. Als ik mensen coach, dan voelen ze zich na 20 minuten goed. Ze hebben op dat moment iets gedaan en geleerd wat dit gevoel /emotie geeft. Het herhalen van deze staat zal je neuronen-banen veranderen, waardoor deze banen op termijn jouw normale denken wordt. Stuur een mail aan albertbuschgens2@gmail.com als je hier meer over wilt weten.

Nog iets over de coach?

Mijn naam is dus Albert Buschgens (1959). Ik ben een creatieve, pragmatische coach. Op een realistische, creatieve en constructieve manier coach ik mensen. Ik doe dit werk inmiddels al weer heel wat jaren. Ik doe het met liefde en passie. Ik hou van mensen en streef er altijd naar om oplossingen te vinden zodat iedereen gelukkig en succesvol kan leven. Dat is ons geboorterecht, toch?

"Persoonlijke ontwikkeling voor doorzetters"

Mijn jeugd

Ik kan vanaf dit papier niet in jouw leven kijken, maar in mijn leven is er in ieder geval aardig wat gebeurd. Het drijft te ver om dat hier allemaal te gaan benoemen, maar het heeft uiteraard wel mijn leven gevormd zoals het nu is, of die ervaring nu leuk is of niet.

Wat vormde jou?

Ik stel mijzelf altijd dezelfde vraag: "Hoe ga ik dit oplossen?" Er biedt zich altijd een oplossing aan, omdat mijn brein hiervoor ten volle openstond en ik zonder twijfel vertrouwde op mezelf en mijn eigen kracht. De wet van polariteit zegt ook: Geen probleem bestaat zonder een oplossing. Het is nu zaak om jou te helpen de oplossing te vinden.

Ik ben dus iemand die met volle overgave met mensen werkt.

Ik heb een redelijk bedrijf gehad. Ik startte alleen en had na een aantal jaar 50 toffe mensen die graag met me werkte. Ik besepte snel dat een bedrijf floreert bij de inzet van zijn medewerkers.

”Persoonlijke ontwikkeling voor doorzetters”

Mijn focus als directeur was het welzijn van mijn mensen. **Hoe kon ik mijn medewerkers het meest plezier laten beleven bij wat ze doen en hoe haal ik hun talenten en passie naar boven?** De passie voor coaching kwam hier al aardig van pas!

Na 15 jaar hard te hebben gewerkt en meerdere keren de wereld te zijn rondgereisd vond ik het mooi geweest. Ik verkocht de zaak en werd fulltime creative coach en weg met je angst coach of ook wel **“MindsetPower coach”**. Want daar draait het om; Jouw mindset.

Omdat ik in mijn opleidingen al snel ontdekte dat al onze belemmeringen terug te voeren zijn op angst, ben ik me hierin gaan specificeren middels opleidingen, workshops en cursussen. Ik verslond daarnaast veel boeken op het gebied van persoonlijke ontwikkeling. Inmiddels ben ik een ervaren coach die op zoek gaat naar de geblokkeerde paden binnen anderen, zoals wellicht bij jou. Stop die belemmeringen en jij kunt ook een gelukkig leven leiden.

Wanneer ik samen met cliënten hun angsten en fobieën heb weggehaald, blijken er ineens allerlei talenten boven te komen. Deze waren er uiteraard altijd al, maar door de angst werden de talenten weggedrukt. De angst nam alle plaats in. Naast bloeiende talenten wordt men weer zo onbelemmerd als een kind. Men durft alles weer te doen zonder hinderlijke reserves.

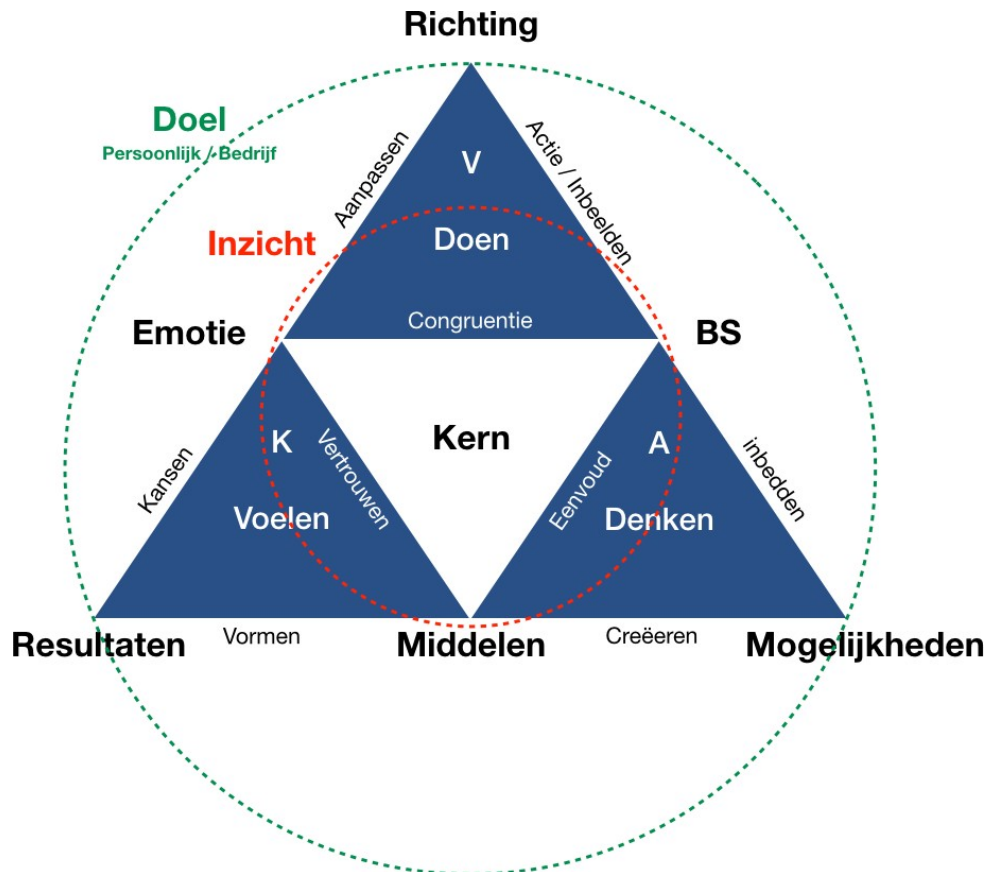
”Persoonlijke ontwikkeling voor doorzetters”



De cursus “Stop belemmerende overtuigingen” zorgt ervoor dat je buiten je comfort zone durft te stappen. [Wil je meer weten, klik dan hier.](#)

"Persoonlijke ontwikkeling voor doorzetters"

De mindset power piramide



Mindset Power Piramide

In de regel is mijn model - mindset power piramide - enorm krachtig om een verandering te realiseren.

Ik zal er even doorheen gaan.

De eerste bewustwording die je moet hebben is: Het gaat om *JOUW* denken, doen (verbeelding) en voelen. De hele buitenwereld heeft er niets mee van doen.

”Persoonlijke ontwikkeling voor doorzetters”

Richting. Dit betekent dat je wilt veranderen. Je bedenkt het niet alleen, maar voelt het. Dit kan zijn in je werk, relatie, sport, jezelf, enzovoort.

Mogelijkheden. Wanneer het een verandering is die je doorvoert dan zie je de mogelijkheden. Je neemt actie en laat het inbedden. Echter, als je er negatieve overtuigingen tussen hebt dan stopt het verhaal. Geen actie en je blijft waar je bent. Auw.

Resultaat. Wanneer je wel mogelijkheden ziet en het gewenste resultaat, dan ben je voorbij de overtuigingen en zie je welke middelen je kunt inzetten. Maar, ben jij niet in staat om de middelen te vinden, emotioneel, financieel, etc., dan kom je niet bij de resultaten en wordt je gedemotiveerd. Terug naar af. Ook auw.

Om de volledige route te kunnen volgen en het gewenste resultaat te halen heb nodig:

- actie
- juiste overtuigingen en waarden
- inbedding
- creativiteit
- middelen
- vormgeving
- kansen zien - verbeeldingskracht
- emotie - state controle
- aanpassingsvermogen - flexibiliteit
- congruentie
- eenvoud
- vertrouwen in jezelf - zelfvertrouwen - zelfbeeld

"Persoonlijke ontwikkeling voor doorzetters"

Waar denkt je dat ik jou bij kunt helpen.

Nu hoor ik je zeggen: "Maar Albert, ik heb toch een angst die me tegenhoudt?" Ja, dat klopt en dus heb je de middelen nodig om dit om te lossen. En daar kan ik jou bij helpen.

Je hebt wellicht een angst, maar langzaam lopen mensen weer terug naar AF via negatieve overtuigingen.

- gaat mij toch niet lukken
- ik kom nooit van die angst af
- door die pillen voel ik me....

Of je kiest ervoor om krachtig te zijn (state control) en zegt:

- dit gaat mij lukken
- ik ga er volledig voor
- ik zal bereiken wat ik wil bereiken.

Als je je angst overwint, dan...

Als je je angst de baas bent dan vlieg je weer zonder angst, klim je bergen zonder hoogtevrees, rij je ontspannen auto, spreek je voor groepen, loop je fluitend op straat na straatangst, enzovoort.

We gaan op zoek naar je authentiek ik. Je talenten. Je passie. Deze laatste drie komen altijd aan de oppervlak als angst is verdreven.

”Persoonlijke ontwikkeling voor doorzetters”

De diversiteit aan klanten gaat samen met een diversiteit aan vragen en wensen. Eén vraag, of eigenlijk de vraag, die heel veel voorkomt is:

Hoe kom ik van mijn (...specifieke...) angst af of wat blokkeert mij? Hoe kan ik weer mijn doelen behalen en doen wat ik wil doen?

Hoe kom jij van jouw angst af?

De benadering die voor iedereen werkt.

Ik ben, zoals je nu weet, in principe een coach die een probleem technisch benadert, dus ik benader ook jouw brein technisch. Niet gek, want in feite is ons brein ook een machine. Met deze technische blik kan ik jou vrij eenvoudig uitleggen hoe jouw bovenkamer werkt en hoe het je denkt te beschermen middels al die onnodig ontwikkelde angsten. (Ben je wat minder praktisch en wat meer spiritueel ingesteld, blijf ook dan vooral doorlezen!).

'Technisch' zie ik het zo:

- Je hebt hersenen en een lichaam: Dit is jouw hardware.
- Je hebt een brein met software. De software bestaat uit zintuiglijke taal. Dat houdt in: beelden, geluiden, gevoelens, smaak en geur. Dit zit allemaal in je brein opgeslagen en het bepaalt hoe jij nu de wereld ervaart.

"Persoonlijke ontwikkeling voor doorzetters"

Er zijn positieve programma's, maar ook negatieve. De negatieve, niet werkende programmering kun je "herschrijven" naar een programma zoals jij het wilt hebben.

"Lege kern..."

Als we geboren worden is ons brein nog niet geprogrammeerd met negatieve informatie, toch? Het brein is als het ware leeg ('tabula rasa') en klaar en open om informatie te ontvangen.

Bij kleine kinderen is er nog weinig geprogrammeerd en dus hebben zij nog weinig referenties van goed en fout. Het is dus logisch dat zij onbevreesd de meest gevaarlijke dingen doen: Ze steken hun vingers in vlammen, lopen zonder aarzelen de weg op, spelen onbesuisd met messen als je niet oplet, enzovoort. Weten zij immers veel?

Hoe ouder je wordt, hoe meer zintuiglijke informatie (wat je ziet, hoort, voelt, ruikt en proeft) in je brein komt.

”Persoonlijke ontwikkeling voor doorzetters”

“Ik hoop dat je dit inziet. Je brein is een bibliotheek met woorden die beelden vormen en waaraan een emotie hangt. Wanneer er aan een ervaring geen negatieve emotie hangt zal een gedachte met daarbij behorende beeld en neutraal gevoel geven, of je kunt lachen om iets.

Echter, wanneer je gedachte een beeld oproept met een te grote emotionele lading dan zal je emotionele brein (amygdala) direct stresshormonen aanmaken.

Dit emotionele brein wil jou weghebben van die gedachte. Je kunt dan een licht ongemakkelijk gevoel hebben of een complete paniekaanval. En ja, voor het brein maakt het niet uit of je echt in een vliegtuig zit of dat je er aan denkt. In beide gevallen voel je de paniek.

Ik help jou die negatieve gedachten en beelden weg te nemen.”

Dus de informatie in jouw brein kun je zien als jouw referentie kader. Het is jouw model van de wereld. Het is jouw manier van hoe jij de wereld ervaart. Net als bij een computer; je moet eerst informatie in de computer stoppen, voordat je het eruit kan halen. Eerst zaaien, dan oogsten.

”Persoonlijke ontwikkeling voor doorzetters”

Blokkade

Ik bedoel niet dat het maar altijd moet gaan om heftige paniekaanvallen bij angst, nee want ook op een verjaardag niet in gesprek gaan met vreemd iemand is angst.

Je bent vrij van angst als je alles duit te ondernemen. Weer de onbelemmerde nieuwsgierigheid hebt van een kind.

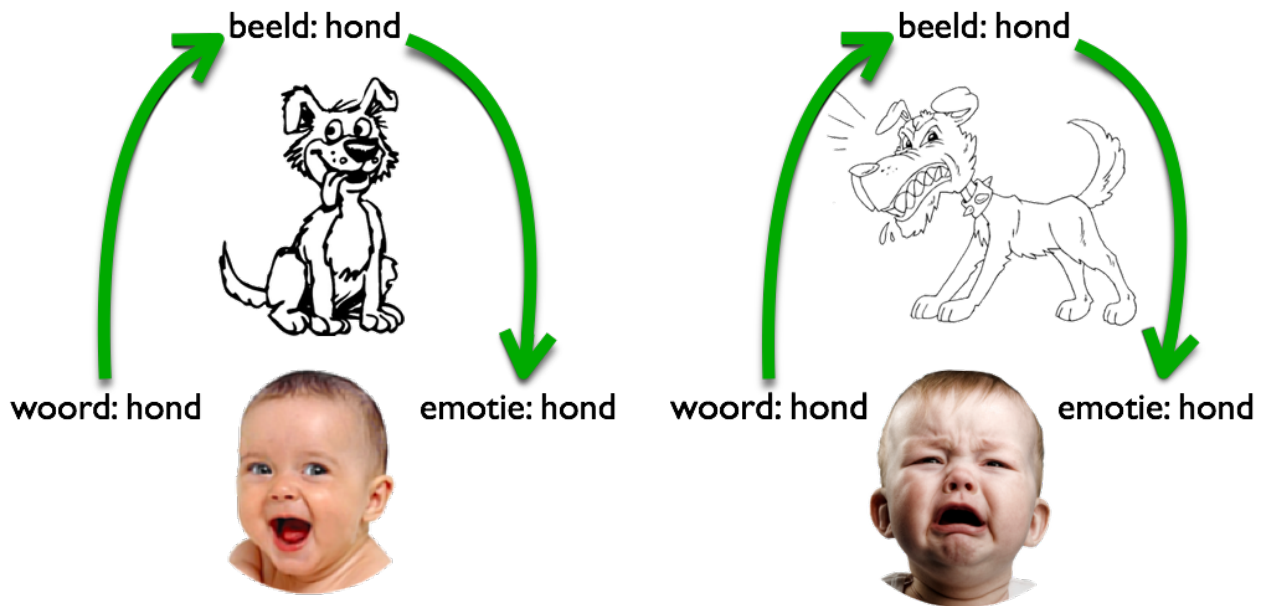
Zonder beeld geen betekenis

Sta even stil bij het feit dat je ooit een baby was die niets wist. Je ouders bestookten je met woorden. Je had toen nog geen idee. Hoe vaak werd er het woord “mama” gezegd of “papa”; de woorden “hap” of “lekker”? Je had er nog geen beeld bij en dus zei het je nog niks. De woorden hadden voor jou nog geen link of betekenis.

Hond... leuk of niet

Stel dat we aan een baby ‘de hond’ willen voorstellen. De baby zelf heeft geen idee. We zeggen continu het woord ‘hond’ en wijzen daarbij

"Persoonlijke ontwikkeling voor doorzetters"



naar het betreffende dier. Uiteindelijk zal de baby een link gaan leggen tussen het woord en het beeld (in dit geval de hond). Echter, er is nog geen betekenis.

”Persoonlijke ontwikkeling voor doorzetters”

Deze betekenis is afhankelijk van wat er vervolgens met de hond gebeurt:

1. Stel, ik ga samen met de baby en de hond spelen. Er is plezier. De hond levert de baby een positieve emotie.
2. Stel, de hond is niet vriendelijk en begint te grommen, te blaffen, zijn lip op te trekken of in een erger geval, te bijten. De baby zal dit uiteraard als heel vervelend ervaren. De ‘hond’ wordt in het kleine babybrein opgeslagen met een negatieve emotie.

Optie 1 zal tot gevolg hebben dat de baby blij wordt als hij of zij de volgende keer een hond ziet. Echter, bij optie 2 zal hij of zij verstijven of gaan huilen o.i.d. bij het weerzien van een hond. Wellicht zal het al gaan prullen bij alleen het woord ‘hond’. Eén woord, één beeld, maar twee verschillende ervaringen / betekenissen.

De baby heeft op jonge leeftijd een ervaring opgedaan dat nog lang zal doorwerken.

Je kunt je nu voorstellen dat elke bedreiging die jij hebt meegemaakt in je leven op dit moment een blokkade kan zijn of is. Die bedreiging van destijds is vaak weggestopt en is er geleefd alsof het er niet was. Helaas komt het probleem vaak dubbel en dwars terug. Gelukkig is dit weg te nemen.

”Persoonlijke ontwikkeling voor doorzetters”

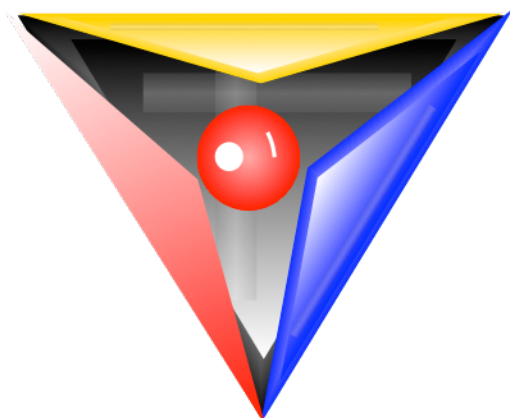
Waarden en normen

Vanaf je geboorte heb je ervaringen opgedaan en rond die ervaringen “zintuiglijke programma’s” geschreven. Jij hebt waarden en normen opgesteld en deze zijn onbewust bij alles aanwezig. Deze waarden worden continu getoetst aan jouw interne overtuigingen. Een overtuiging is iets dat jij zeker weet en waar wat jou betreft geen speld tussen te krijgen is. Je hoort het mensen steeds zeggen. Het zijn de “Als... dan” ervaringen, oftewel de oorzaak – gevolg situaties.

Dit zijn onbewuste programma’s die veelal, zonder dat jij dat zelf weet, door anderen in jouw brein zijn geprogrammeerd. Het begint bij je vader, moeder, broers en zussen, opa, oma, of tante en oom. Daarna volgen de leerkrachten op school. Hier komen dan je vriend(inn)en bij en natuurlijk de commercie. Dagelijks word je immers bestookt met reclame en nieuwsfeiten.

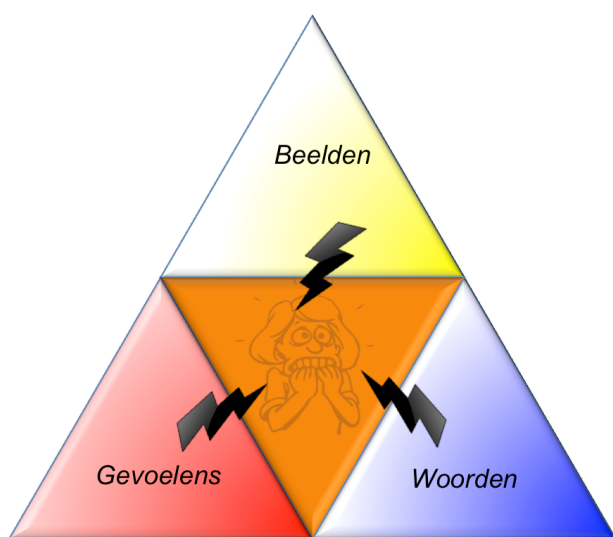
"Persoonlijke ontwikkeling voor doorzetters"

Even samenvatten.



Je begint het leven met een mooie schone kern. Je brein heeft geen informatie. Je hebt geen idee hoe de wereld werkt. Je weet niet wat goed of slecht is.

De mooie ronde kern is enkel gevuld met onbevooroordeelde liefde en nieuwsgierigheid.



Maar wat vervolgens gebeurt is dat die kern gevuld wordt met zintuiglijke informatie. Beelden, gevoelens, woorden, geuren en smaken. De laatste twee neem ik in dit e-book niet mee.

”Persoonlijke ontwikkeling voor doorzetters”

Wanneer de in de piramide getoonde invloeden (beelden, geluiden en gevoelens) tegelijk worden ontvangen door het brein (bijvoorbeeld: Je zit ontspannen en ineens voel je gekriebel. Je ziet een enorme spin over je arm naar je gezicht lopen.

De schrik is enorm. Nu sla je deze emotie op. Wat opgeslagen en vastgezet wordt in jouw brein is een combinatie van beeld, woord en emotie. Voel je een volgende keer weer gekriebel, dan slaat onmiddellijk de paniek toe omdat je denkt dat het weer zo’n spin is.

Als je ergens een spin ziet, dan voel je dezelfde emotie en zelfs al zegt iemand het woord ‘spin’ dan kun je in elkaar krompen van weerzin / angst.

Wanneer een ervaring negatief is, zal het brein vanuit een oermechanisme, om jou te beschermen, deze (plus dergelijke!) situatie(s) als gevaarlijk aanmerken en ze ook als zodanig opslaan voor de rest van je leven. Dit opslaan gaat in de vorm van emoties.

Patroon

Voorbeeld 1

Ooit wist je als baby niets over spinnen. Vervolgens kruip je over de vloer en ziet daar zo’n leuk harig beestje (beeld). Omdat je net geleerd

”Persoonlijke ontwikkeling voor doorzetters”

hebt dat ding in je mond (eten) een fijn gevoel geeft, wil je dat leuke harige (gevoel) beestje in je mond stoppen.

Op dat moment ziet je moeder dat en die begint te schreeuwen als een bezetene. Je schrikt je rot en gooit de spin weg. Plots heb je een link gelegd tussen gevoel (harig beestje), geluid (geschreeuw) en beeld (spin).

De angst voor spinnen is geboren. Zie je volgende keer weer een spin, dan komt die vervelende emotie weer die jou laat vechten of vluchten. Meestal is dat vluchtgedrag.

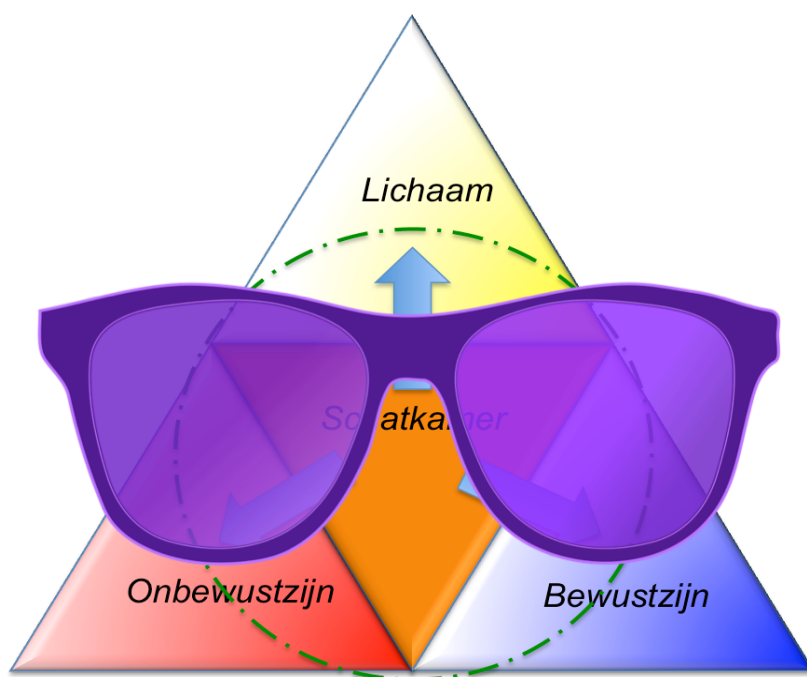
Voorbeeld 2

Het kan je gebeuren dat iemand meerdere keren tegen je zegt dat je niets kunt, terwijl jij je echt je best hebt gedaan. Iemand zegt dat met een bepaalde gezichtsuitdrukking en intonatie.

Ook hier installeer je een patroon. Waarom zou je nog ergens je best voor doen als je toch wordt afgesnauwd en daardoor een rotgevoel krijgt? Je kern wordt gevuld met negatieve emoties die jouw gedrag zullen sturen en daardoor ook je vaardigheden.

Gelukkig zijn er ook mooie momenten die je aan elkaar koppelt. Een compliment, een kus, een aai over de bol, de lach van iemand...

"Persoonlijke ontwikkeling voor doorzetters"



Al met al wordt je brein gevuld met zintuiglijke informatie die jou laat motiveren of vermijden. De vraag is: Door welke bril ervaar jij de wereld nu...? Zijn dit feiten die jij onder ogen ziet of is het fictie?

Ben je er klaar voor om vanaf nu bewust te gaan leven en de oude programma's stop te zetten?

Ervaringen

Gebaseerd op jouw wereldbeeld vorm je overtuigingen en waarden waarnaar jij beslist en oordeelt. Je zult begrijpen dat dit belemmeringen kan opleveren wanneer je ongemerkt aannames doet. Je kunt iets als waarheid invullen, terwijl het hier slechts om jouw interpretatie gaat, fictie met feiten verward of feiten met fictie.

56

”Persoonlijke ontwikkeling voor doorzetters”

Wanneer iemand bijvoorbeeld langs je kijkt en jou geen gedag zegt, zou je zomaar kunnen denken dat die man of vrouw je niet mag en je expres negeert. Echter, het kan ook zo zijn dat de ander in gedachten was en je werkelijk niet gezien heeft? Bedenk geen waarheid; check your facts!

Iedereen is uniek.

Omdat iedereen zijn eigen brein op een unieke manier vult met informatie zal niemand in deze wereld hetzelfde zijn. Jouw wereld is echt uniek, maar ook de wereld van je buurman, partner of collega.

Dit betekent weer dat we meer dan 7 miljard unieke “werelden” hebben. Er is dus nooit één enkele waarheid. Iedereen heeft gelijk, omdat alles wordt beredeneerd vanuit zijn of haar beeld van de wereld.

Wanneer jij een irreëel beeld hebt geïnstalleerd of geprogrammeerd, dan kan er zomaar een angst aanwezig zijn.

Verwonderen

Zodra je je gerealiseerd hebt dat iedereen uniek is, weet je ook dat je eigenlijk niets meer kunt verwachten, maar dat je slechts nog kunt verwonderen. Verwachting gaat immers om een uitkomst van iets dat aan jouw beeld van de wereld moet voldoen. Je verwacht van de ander een reactie, zoals je die zelf zou geven. Je verwacht een resultaat binnen jouw eigen (beperkte) kaders.

”Persoonlijke ontwikkeling voor doorzetters”

Je legt middels je verwachtingen als het ware jouw wil op aan de ander. Maar, is dat eerlijk?

Op het moment dat je kunt gaan verwonderen in plaats van verwachten, kun je openstaan voor alle andere opties in het leven. Je kunt gaan luisteren en begrijpen wat de ander precies drijft en wat hij bedoelt. Je kunt vol verwondering kijken naar zijn wereldbeeld en intenties. Je maakt jezelf op die manier flexibel in je gedrag, vaardigheden en overtuigingen. Je kunt zelfs je eigen waarden onderzoeken op functionaliteit.

Als je verwondert wil dat niet zeggen dat je het met de ander eens hoeft te zijn, maar het helpt je wel om (oordelen en frustraties) los te laten. ***Tja, zul je denken, wat heeft dit met mijn angsten te maken?*** Heb geduld.

Wees flexibel

Door te verwonderen ga je luisteren en doe je heel hard een poging om de ander te begrijpen. Als de ander dat ook doet, zorgt dat voor inzicht in en begrip voor elkaar. Het gaat hier dus om flexibiliteit. Je leert van de ander en de ander leert van jou. Je verrijkt elkaar.

Samengevat is jouw gevulde brein jouw wereldbeeld. In dat brein zitten jouw overtuigingen en waarden. Dit zijn de criteria die jouw gedrag sturen. Het wordt belangrijk dat jij je binnenwereld mooi maakt. Want er geldt: zo binnen, zo buiten. Het is namelijk ook erg belangrijk naar jezelf te leren luisteren. Welke gedachten heb je? Welke beelden vormen die en welk gevoel zit daarbij.

”Persoonlijke ontwikkeling voor doorzetters”

Welke gedachten durf jij niet te denken en wat wil je niet onder ogen komen. Welke gevoelens komen er het vaakst voor en waardoor ontstaan die?

Door niets weg te stoppen, maar ze te omarmen zul je sneller bij de oorzaak komen en die kun je veranderen. Niet wat er gebeurd is, maar hoe je er emotioneel mee omgaat. Hoe het op onbewust niveau tot rust te laten komen. Een stilte realiseren.

Waar ging er bij jou verkeerde informatie in je brein?

In deze wereld kun je voor alles angsten ontwikkelen. Angsten waar de één last van heeft en de ander niet. Hoe kan dat toch?

Het antwoord ligt in de programmering die plaats heeft gevonden in je jeugd. In deze periode zijn er misschien aardig wat zaken in je brein gestopt die je op dat moment niet kon pareren.

Het zaadje voor angst wordt vrijwel altijd in je jeugd geplant

Als je klein bent (tot 8 jaar), neem je alles dat door volwassenen wordt verteld als waar aan. En zelfs als je wilt als kind, durf je vaak niets tegen je ouders of grote(re) mensen in te brengen.

”Persoonlijke ontwikkeling voor doorzetters”

Wanneer de informatie die je krijgt eenvoudig en zonder te veel spanning is, wordt dit door het brein eenvoudig verwerkt. Loop je echter tegen een te grote emotionele impuls aan, dan kan het brein dat niet goed verwerken en kan er een angst ontstaan. Als kind ben je kwetsbaar. Je kunt angsten gaan ontwikkelen voor boosheid (door te boze ouders), pesten (vriendjes), slaan (ouders en vriendjes), dieren, vliegtuigen, enzovoort.

Ik heb al heel veel mensen met angsten in mijn praktijk gehad en heb geleerd dat de oorzaak niet enorm dramatisch hoeft te zijn. Tenminste als je er nu als volwassene over praat.

Voorbeelden:

- Mam, mag ik een ijsje” Een boze blik van de moeder en met de woorden: “ben jij dan nooit tevreden. **“Ondankbaar kind”**. Dit kan al genoeg zijn om een leven lang te denken dat je niet goed genoeg bent en ondankbaar. Zo’n iemand wil nooit meer hulp aanvaarden en werkt zich een slag in de rondte voor anderen om te pleasen.

Hypnose en Havening brengt dan de oplossing.

- Flauwvallen op een druk strand (dit kan een ieder overkomen) en starende ogen, maakte dat deze client bang was voor grote drukte. Ze durfde niet meer in supermarkten, niet meer te vliegen en uitgaan. Ook hier was een combinatie van NLP en hypnose voldoende om het op te lossen.

”Persoonlijke ontwikkeling voor doorzetters”

- Een noodlanding in Spanje bracht vliegangst bij een vrouw. Op het moment dat de schrik er was tijdens de landing was ze zwanger. Twee en dertig jaar na de bevalling krijg ik de dochter. Ze kwam met vliegangst en had nog nooit gevlogen. Nadat ik haar van de angst had afgeholpen, kwam ook de moeder. Beide vliegen weer met plezier. Hier hielp NLP in combinatie met Havening en hypnose.

Zoals je leest hoeft het niet altijd om verkrachting, of bijvoorbeeld lichamelijke en geestelijke vergripen te gaan. Ogenschijnlijke eenvoudige zaken kunnen de oorzaak zijn. Echt, mijn cliënten zeggen zelf altijd: “ik had nooit gedacht dat dit zoveel effect had.”

Gelukkig kan oud zeer genezen.

Om toch met de , voor het kind, negatieve omstandigheid om te gaan, ga je als kind een mechanisme in werking zetten dat jou doet overleven. Je stopt een hoop zaken weg in een klein laatje. Je blokt het, maar verdwijnen en oplossen doet het niet (ook niet met antidepressiva). En helaas komt het bijna altijd weer terug.

Technisch is het, zoals je weet, dat een te grote emotionele lading in dat deel van de hersenen blijft zitten dat de Amygdala heet. Het wordt niet doorgestuurd naar de hippocampus ter evaluatie; het triggert direct een reactie.

”Persoonlijke ontwikkeling voor doorzetters”

Deze negatieve lading blijft als alarm de rest van je leven alert om je te waarschuwen voor een zelfde voorval. Omdat je dit op bewust niveau niet meer herkent, wil dit niet zeggen dat jouw onbewuste die alertheid kwijt is. Integendeel!

Ondanks dat het jaren weg kan zijn, kan dit angstgevoel om op het oog onverklaarbare redenen ineens weer naar boven komen. Je hebt dan last van een vastzittende emotie. Maar welke precies en waar die gestart is, is nog even de vraag.

Gaat het leven over leven, of alleen nog maar over overleven...

Plezier en pijn

We leven tussen de grenzen van pijn en plezier. We zijn bezig pijn te vermijden en plezier na te jagen. Helaas meten we onszelf op jonge leeftijd gedrag aan dat eigenlijk niet wenselijk (binnen je persoonlijkheid) is, maar dat op dat moment helpt om meer plezier te beleven dan pijn.

Ongemerkt ontstaan er verdedigingsstrategieën om geen klappen, een grote mond of straf (lees ongewenste aandacht) te ontvangen. Onbewust ben je op die manier bezig de ander te plezieren (aan diens wereldbeeld te voldoen) en jezelf te verliezen.

”Persoonlijke ontwikkeling voor doorzetters”

Het aangenomen gedrag gaat in tegen je diepste persoonlijkheid; je authentieke ZELF. Je gaat een “IK (EGO)” creëren (Die van IKKE IKKE IKKE en de rest kan stikken). er komt meer en meer een inverteren en externe dualiteit. Herkenbaar? We hebben het immers allemaal over IK en MEZELF, toch?

Wie herkent niet termen als “IK hou MEZELF in de gaten (De achterdochtige IK)” of “IK zit MEZELF in de weg (De nare IK)” of “IK had MEZELF niet in de hand (De IK die niet mocht wat hij wilde)” of, nog erger, “IK vind MEZELF lelijk (De vergelijker)”, “IK haat MEZELF (De zielepiet)”, “IK walg van MEZELF (De IK die wilt uitbreken)” of “IK kan MEZELF geen moment met rust laten (De IK die jaloers is)”. Als je dit herkent kun je er waarschijnlijk zelf nog wel een paar bedenken...?

Wat is dan die gedachte?

Wie zijn toch die IK en MEZELF? Is IK de EGO - de persoon die gemaakt is (het masker. Het masker betekent in het Latijn de Personae - de persoon). MEZELF is de pure - je diepste kern - of het goddelijke in je.

IK is een stemmetje wat soms wat enthousiasme in je leven kan brengen. meer is het niet. Dat stemmetje kan je gewoon laten gaan en niet aan hechten. Maar wat doen we? Precies, we hechten ons eraan EN we nemen het voor waar. LAAT GAAN.

"Persoonlijke ontwikkeling voor doorzetters"

Wanneer er weer onrust in mijn hoofd ontstaat dan laat ik mijn ZELF van een afstandje kijken naar mijn IK. ZELF kan dan op kleine afstand de boosheid, frustratie, teleurstelling, angst, enzovoort ervaren. Deze emotionele toestanden horen niet bij ZELF, maar bij het EGO - de IK -. Kun je het nog volgen? Blijf lezen!

Pel die ui af.

De beste manier om de 'IK' te omschrijven is als dat deel dat zo geworden is door af te gaan wijken van mijn diepste ZELF; het kritische stemmetje; de rokken van een ui die je moet afpellen om tot de kern te komen.

Door te werken aan je
angsten, deze te ont-moeten
zal je je ONT-WIKKELEN.

Zoals eerder vermeld leven we tussen pijn en plezier. In je jonge leven ben je gaan ervaren wat voelt als pijn en plezier. Je bent je overlevingsstrategieën gaan bepalen die jou dus op dat moment beschermen. Je hebt een koers uitgezet die voor jou op dat moment het beste was. Maar is dat NU nog steeds het beste? Beschermen ze je nu nog en helpen ze je verder?

"Persoonlijke ontwikkeling voor doorzetters"

**Niet alleen paniekaanvallen hebben
met angst te maken, maar ook:**

- **zelfvertrouwen, of een gebrek daaraan.**
- **motivatie, of een gebrek daaraan.**
- **moed, of een gebrek daaraan.**
- **zekerheid, of een gebrek daaraan.**

wegmetjeangst.nl
de kracht van eenvoud

Als jij in je jonge leven verschillende keren verschrikkelijk gestraft bent omdat je een weerwoord had naar één van je ouders, is de kans nu sterk aanwezig dat je op de momenten dat je commentaar krijgt geen weerwoord geeft en in je schulp kruipt. Dit voelt dan heel slecht.

Destijds was je mechanisme functioneel. Omdat je niets zei en je afzonderde volgde er geen straf. Helaas, als je hetzelfde gedrag vertoont als je volwassen bent is het mechanisme niet langer functioneel. Integendeel, het zit je danig in de weg. Het zorgt vaak voor moedeloosheid en frustratie. Je hoort jezelf steeds zeggen: "Had ik maar..." en "Een volgende keer zal ik ".

We leven tussen pijn en plezier

”Persoonlijke ontwikkeling voor doorzetters”

Waar komen die blokkades vandaan?

Het voorgaande geldt natuurlijk ook voor je angsten. Waar is dit er ooit ingeslopen? Wat doe je NU dat voor je brein erg lijkt op wat je destijds zintuiglijk ontving? Waarom geeft je brein je een angstig gevoel en wil het door dit vervelende gevoel je weghouden van die actie? Waarom werpt het een blokkade op? Waarom ziet het brein dit als pijn?

Ik weet uit ervaring dat de emoties bij paniekaanvallen enorm heftig zijn. Hyperventilatie, paniek, hartkloppingen, enzovoort. De emotie doet er alles aan om jou uit die situatie weg te halen.

Maar... een gesprek met je leidinggevende zal dit niet moeten veroorzaken, toch? Het denken aan een spin, vliegtuig, hond, straat, enzovoort zou dit niet moeten veroorzaken, vind je ook niet? Het is onlogisch en toch is het zo, tot je grote frustratie.

Een handige tool is om je gedachten te beschouwen als echte mensen. Je brein herkent namelijk geen verschil tussen werkelijkheid en fictie. De stem van jouw gedachten (je interne gesprek) ervaart je brein hetzelfde als een gesprek met een ander buiten jezelf. Dit geldt ook voor een plaatje dat je oproept. Dat wat jij als plaatje bedenkt is voor het brein net zo echt als wat jij in het echt ziet.

**Je gedachten zijn dus je vrienden; ze willen jou
behoeden.**

"Persoonlijke ontwikkeling voor doorzetters"

Er hoeft geen echte spin in de buurt te zijn; alleen al de gedachte aan het beestje kan je laten rillen of paniek oproepen. Het beeld in je hoofd van iemands gezicht met wie je net een meningsverschil had, geeft je een net zo naar gevoel als toen het echt plaatsvond. Mensen huilen bij een film. Enzovoort, enzovoort.

Gedachten als echte mensen.

Stel: Jij bent manager van een afdeling met 25 mensen. Er is iets gaande en een aantal werknemers is het ergens niet mee eens. Door deze mensen niet serieus te nemen en te negeren, zal er altijd een spanning blijven tussen jou en hen. Ze zullen het er niet bij laten zitten en ze zullen (wellicht zelfs heviger) terugkomen op het heikele punt. Je moet voortdurend alert zijn.

Maar, door naar ze te luisteren en de problemen die zij ervaren te erkennen, zal er geen spanning zijn. Er ontstaat begrip en respect aan beide zijden. Het is dus zaak je gedachten te gaan herkennen en erkennen, voordat ze een eigen leven gaan leiden en je onder spanning zetten.

Kort geleden had ik de directeur van een bedrijf bij me. Deze man vertelde me dat hij altijd enorm kwaad werd als iets mis ging of leek mis te gaan. Hij gooide hard met de deuren en schreeuwde als een bezetene.

Hij had zijn "IKKIE" niet onder controle. Hij benoemde het ook zo: "Ja, weet je, IK ga dan door het lint. IK ken MEZELF niet meer en raak de controle kwijt".

"Persoonlijke ontwikkeling voor doorzetters"

Wie zijn nou die IK en MEZELF?

Hoe hou je jezelf in de hand?

De oorzaak van zijn gedrag lag diep, daar ging ik op dat moment dus ook niet op in. (Later hebben we dat opgelost). Het enige advies dat ik hem op dat moment gaf was: "Oké, als je weer die frustratie voelt opkomen, zeg dan tegen je gedachte: *Dank je wel dat je aanwezig bent, maar nu even niet. Ik-ZELF ben bezig iets op te lossen. Kijk even mee hoe ik-ZELF dit rustig oplos. We kunnen het er dan later over hebben*".

In eerste instantie lachte de man om dit advies. Dit was toch wel wat te gemakkelijk, vond hij. Twee dagen later echter belde hij me op om te zeggen dat het wel degelijk werkte. Hij was enorm verbaasd. De woede die kwam opzetten, ging direct liggen nadat hij in zichzelf de paar woorden had gezegd die ik hem meegaf. Het was alleen maar het herkennen en erkennen van de woede die hij nodig had om rust te creëren.

Acceptatie is een eerste stap

Elk gedrag heeft een positieve intentie.

In je leven zijn er ongetwijfeld dingen gebeurd die je liever niet meer meemaakt. Je hebt daarom ook die overlevingsstrategieën ontwikkeld die jou belemmeren om die specifieke richting weer op te gaan of die fout te maken (het pijn – plezier verhaal). Het is dat stemmetje geworden dat je toespreekt of dat gevoel dat komt opzetten.

68

”Persoonlijke ontwikkeling voor doorzetters”

Helaas is het vaak moeilijk om in het nu de link naar “toen” te leggen. Je bent in het moment veel meer bezig met de aanwezige woede, frustratie of angst. Je legt, begrijpelijk natuurlijk, niet heel snel een relatie tussen de straf die je bij wijze van spreken kreeg op driejarige leeftijd en het angstige gevoel NU. Om verder te komen, is dit het advies: Onderzoek een eventuele relatie.

Je bent nu ouder en volwassen en hebt, naar ik aanneem, meer 'bagage' en levenswijsheid.

Je bent in staat om naar je huidige situatie te kijken, naar het huidige gevoel van jouw MEZELF. Het mooiste is als je dit van een afstandje (gedissocieerd) doet. Maar hoe?

Tip 1 - Oefening dissociatie.

Soms vinden mensen het lastig om in te zien wat dissociatie is. Misschien geldt dat ook voor jou, dus laat me je helpen met een klein stappenplan:

1. Je bent dit E-book aan het lezen. Dit doe je geassocieerd. Je bent er direct bij betrokken.
2. Je kunt nu bedenken dat jij ook vanuit buiten door het raam kijkt. Je kijkt naar jezelf die binnen dit E-book zit te lezen. Lukt het om je dat voor te stellen? Mooi! Als jij je kunt verbeelden dat je naar jezelf kijkt, zie jij jezelf gedissocieerd. Je neemt afstand.

”Persoonlijke ontwikkeling voor doorzetters”

Het mooie van gedissocieerd kijken is dat je voor een groot gedeelte loskomt van de emotie.

Dus...

Wanneer je nu een angst hebt, kun je deze gedissocieerd bekijken en analyseren. Zet jezelf in gedachten op een stoel en laat je IK in gesprek gaan met jouw MEZELF. Je kunt vragen stellen als:

- Is het echt zo gevaarlijk?
- Kun je wat rustiger ademen?
- Kun je wat lager ademen?
- Geldt die angst ook nu ik volwassen ben?
- Wanneer heb ik dit voor het eerst meegemaakt?
- Stel dat ik het wel doe, wat gebeurt er dan? Wat is daar erg aan?
- Wie, die ik ken, doet deze actie en ervaart dit als leuk?
- Wie is er bij gebaat dat ik het wel of niet doe?
- Wat win ik als ik het doe?
- Wat win ik als ik het niet doe?
- Wat win ik niet als ik het doe?
- Wat win ik niet als ik het niet doe?
- Welke positieve emotie kun jij gebruiken om beter met de omstandigheid om te gaan.

”Persoonlijke ontwikkeling voor doorzetters”

In mijn online cursus [“weg met je paniek”](#) wordt dit alles haarfijn uitgelegd.

Tip 2 - Geef NU wat je TOEN nodig had.

Als ik met mijn cliënten een tijdlijn loop om angsten, fobieën of andere onverwerkte problemen weg te nemen komen we altijd bij een punt in het verleden waar het probleem ontstond. *(Weet dat het niet altijd noodzakelijk is om een tijdlijn te lopen. Tijdens een oriënterend gesprek vertel ik precies hoe ik de angst wegneem.)*

Maak de stap en leer!

Je bent dan vaak jong en had niet de emotionele middelen om de situatie aan te kunnen. Door je huidige (volwassen) wijsheid heb je die in het NU wel. Tijdens een tijdlijnsessie ben je in staat om dat wat je destijds miste aan te vullen. Je geeft het als het ware aan je “kleine IK”. Wanneer dat gebeurd is, is het probleem weg en kun je verder.

Ik kan me voorstellen dat bovenstaand stukje tekst verwart. Tijdlijn?? Kleine ik?? Wees gerust; het is allemaal heel natuurlijk en eenvoudig te doen. Laat dit je niet afschrikken!

Nu hoop ik dat het lukt om jezelf van een afstandje te bekijken. Sterker nog; ik hoop dat je de eerste gedachte kunt vangen die de negatieve emotie oproept.

Je wilt iets, maar je doet het niet. Iets weerhoudt je. Dit is altijd een angst.

"Persoonlijke ontwikkeling voor doorzetters"

Van DOEM naar DOEN. GAAAN!

Tip 3 - Van stilstand naar actie

Als je van een afstandje kijkt, zie je wat er gebeurt. Je wilt iets ondernemen – dit is eerst een gedachte.

Omdat aan de woorden beelden vastgekoppeld zitten, krijg je op dat moment een beeld voor ogen (dit is onbewust en je ziet het dus niet echt). Aan dit beeld hangen nog veel meer zintuiglijke ervaringen vast: Je hoort jezelf iets zeggen – je ruikt misschien iets of er komt smaak in de mond.

Plots komt er een naar gevoel. Dan komt een tweede stem. Je hoort je tweede stem als het ware een advies geven: "Doe dat maar niet, want

zij zullen je wel weer (*negatieve eigenschap*) vinden". Dit is een **DOEM**gedachte. Er zijn schijnbaar zintuiglijke stukjes informatie binnengekomen die lijken op wat je ooit als negatief hebt ervaren.

Door de juiste vragen te stellen en de antwoorden te herkaderen kun je een angst tegemoet treden: Actie/**DOE**. Die actie is best spannend en dat mag ook zo ervaren worden, maar je zult je ook realiseren dat het niet levensbedreigend is.

Vraag aan je gedachte mee te gaan om te ervaren dat het niet gevaarlijk is, maar dat het je veel zal gaan brengen. Stap uit je comfortzone en stap in je potentiaalzone.

”Persoonlijke ontwikkeling voor doorzetters”

Deze actie erkent je gedachte - deze mag er gewoon zijn - omdat het er in eerste instantie is om jou te behoeden van iets gevaarlijks. Wanneer je een **DOEM**gedachte hebt, maak er dan direct een **DOE**-ding van. Verschilt één letter, maar het zal je leven totaal veranderen.

Een **DOEM**gedachte heeft altijd betrekking op iets uit het verleden of iets in de toekomst. Door direct actie te ondernemen, gaat die gedachte en dus ook het nare gevoel weg. Je kunt ook direct alles opschrijven.

Tip 4 - Draai de energie

Wees eens nieuwsgierig naar die paniek of angst. Klinkt gek, hè. Het gevoel dat je ervaart is enorm, maar je weet bewust dat je niet oog in oog staat met iets levensbedreigends, toch?

Stel dat je je afvraagt hoe erg het nog verder kan worden en je onderzoekt gelijktijdig waar het nare gevoel in je lijf zit. Speel dit mee op een ontspannen manier.

Ik hoor je nu zeggen: “Albert, ik sta dan stijf van de angst. Dus hoezo doe ontspannen”. Ja, dat weet ik, want ik heb het meegemaakt, maar op een bepaald moment kon ik tegen mezelf zeggen: “Ho, wacht eens even, je (zeg ik tegen mijn brein/amygdala en deze actie dissocieert mij van de situatie) geeft me een vechten en vluchten gevoel door adrenaline en cortisol door mijn aderen te pompen. Waarom? Ik zie niets!

"Persoonlijke ontwikkeling voor doorzetters"

Als het goed is kun jij het nare gevoel visualiseren. Geef het een plaats, kleur en richting hoe het beweegt. Het is een soort energie, maar dan negatief, toch? Het maakt je niet blij!

Ga hier nu mee spelen. Stel je voor dat je deze energie precies tegenovergesteld laat bewegen. Door deze tegenovergestelde beweging stopt de oude beweging. Terwijl je tegenover beweegt geef je het jouw lievelingskleur. Dus oude energie is bijvoorbeeld zwart en draait linksom. Nieuwe energie is bijvoorbeeld geel en draait rechtsom.

Je blijft dit net zolang doen tot alles geel is en dat de gele kleur door heel je lichaam gaat. Wanneer dit zo is dan denk je aan je beste mop, of leukste verhaal, of fijnste vakantie. In ieder geval iets dat goede hormonen oproept als serotonine.

Deze laatste oefening werkt altijd in mijn praktijk, dus ook bij jou.
Succes.

NLP, Havening en Hypnose

Ik heb ervoor gekozen om in mijn praktijk als hypnotherapeut een mix aan technieken in te zetten. Naast NLP, Havening en hypnose, gebruik ik ook EFT, Sedona en eventueel energie. Alles in samenspraak met de client.

NLP

NLP (Neuro Linguistisch Programmeren) onderzoekt tijdens een sessie de patronen die niet worden gezegd, maar wel worden waargenomen. Het gaat niet alleen om de woorden maar de zintuiglijke taalpatronen. Gevoelens, woorden, beelden, smaak en reuk.

"Persoonlijke ontwikkeling voor doorzetters"

Bij NLP hebben we het over oppervlakte structuur en dieptestructuur. De dieptestructuur pakken we aan.

Hypnose

Hypnose wordt soms als eng ervaren, maar is dit zeker niet. Wanneer jij soms enorm gefocust bent en een ander niet hoort, ben je in een trance. Dit heb je bij het lezen van een boek, zien van een film of diep in gedachte zijn.

Hypnose is dus niet meer dan een sterke focus. Bij hypnose gaat het erom om jouw kritische stemmetje af te leiden en zo in contact te komen met je onbewuste en deze nieuwe suggesties geven.

Wees gerust, het zijn alleen suggesties die van tevoren zijn afgesproken. Wanneer dit anders zou zijn, dan kom je uit je trance. Hypnose is dus 100% veilig en helpt enorm. Hypnotherapie wordt meer en meer gezien als een oplossing voor vele problemen.

Havening

Havening is een zeer eenvoudig en effectieve manier om diepliggende psychische problemen op te lossen. Je hoeft slechts te wrijven over de wangen, schouder en handen. Dit wrijven zorgt ervoor dat je brein frequentie daalt naar Theta - Delta. Bij deze lage frequentie is het brein in staat om de vastzittende emotie los te laten.

Omdat ik alleen met je onbewuste werk op een hele ontspannen en gezellige manier ben je in staat om je probleem volledig op te lossen.

A.C.T.I.E.F. : Het model naar vrijheid

”Persoonlijke ontwikkeling voor doorzetters”

Natuurlijk zijn er nog veel meer manieren om angsten weg te nemen. De juiste manier bepaal ik altijd het liefst tijdens een sessie. De sessies zijn altijd dynamisch en ze zullen je leven verrijken. Ze geven je handvatten mee om niet alleen je angst kwijt te raken, maar ook sterker te staan in andere zaken. Het lijkt mij fantastisch om met jou te werken.

Het ACTIEF-model

A Aceptatie. Wanneer het niet lekker gaat in je leven dan wil je nog wel eens de echte problemen onder het vloerkleed vegen. Voor je het weet leef je niet meer de feiten, maar de fictie. Om verder te kunnen zul je toch de feiten onder ogen moeten zien en deze te accepteren. Wat is, IS en niet meer dan dat. Wanneer je je dit bewust bent en het accepteert, kun je een veranderplan gaan maken.

C Communicatie. Communicatie is niet alleen praten met anderen. Je communiceert zowel met jezelf als met alles en iedereen om je heen. Communiceren doe je met alles wat je hebt, zowel verbaal als non-verbaal. Hoe je spreekt, denkt, kleedt, ruikt, loopt, enzovoort. Alles wat we bewust doen weten we. Maar wist jij dat maar 5% van alle

”Persoonlijke ontwikkeling voor doorzetters”

communicatie bewust is? Maar liefst 95% is onbewuste communicatie. 95% die jouw acties beïnvloedt en wat je onbewust doet. Dit verklaart ook waarom het zo moeilijk is om bepaald gedrag te veranderen... Ik help je met het aanpakken van deze onbewuste processen!

T Terugkoppeling / feedback. Wanneer je weet wat er allemaal onbewust gebeurt en hoe dat werkt dan gaat er een nieuwe wereld voor je open. Je durft dingen ineens anders aan te gaan. Terugkoppeling aan jezelf verrijkt je. Dat is een waardevol cadeau dat je aan jezelf moet gunnen.

I Implementatie. Nu heb je de vaardigheid van communiceren, je krijgt terugkoppeling, maar hoe ga je nu die oude overtuigingen en gedragingen veranderen in nieuwe? Hoe implementeer je nieuwe baanbrekende overtuigingen die de weg naar vrijheid openen? Vrijheid van onbevooroordeeld doen en zo je doelen te behalen. Voor je het weet lijkt je een ander mens te worden. Rijker, mooier en volhardend.

E. Evaluatie en Eigen verantwoordelijkheid. We zeggen wel: ‘De meest flexibele beheerst het systeem’. Flexibel zijn betekent eerst begrijpen voor begrepen te worden. Die vaardigheid heb je bij communiceren geleerd. Welke stappen neem je om het continue proces van verandering aan te gaan? Hoe je het wendt of keert; alles dat we zijn is verandering. Kijk eens naar je fysiek. Binnen een jaar zijn alle cellen in je lichaam vernieuwd. Je bent letterlijk (en figuurlijk 😊) veranderd. Voor jouw geestelijke verandering dien je zelf de

77

”Persoonlijke ontwikkeling voor doorzetters”

verantwoordelijkheid te nemen. Niet zeuren om alles en iedereen om je heen; neem zelf de leiding en laat anderen jouw geluk en/of succes niet bepalen of verstoren. Je leeft vanuit je eigen wereldbeeld. Zorg dat jij samen met een coach blokkades (angst) wegneemt die jou belemmeren gelukkig te zijn en je doelen te halen.

F. Fast forward. De statische ACTIE (zie punten hierboven) is begrepen en geïmplementeerd. De theorie en deels actie is klaar. Nu volgt jouw plan om door te pakken. In Fast Forward wordt een op maat gesneden plan gemaakt waarin jouw te maken stappen minutieus worden uitgeschreven. Volg je die stappen trouw en toegewijd dan is jouw succes, wat dat ook voor jou mag zijn, gegarandeerd.

”Persoonlijke ontwikkeling voor doorzetters”

Tot slot

Ik hoop dat dit E-book jou enigszins zal helpen. Natuurlijk is dit boekje slechts het topje van een ijsberg. Ik heb, naast alles wat geschreven is, nog veel meer oefeningen en methoden. Ik kan je wel verzekeren dat iedereen die tot nu toe mijn methoden heeft toegepast hij / zij van zijn / haar klachten is afgekomen.

Nee, het is niet eenvoudig en dat is logisch. Je hebt jezelf gedurende jaren een patroon aangeleerd; een belemmerend patroon wel te verstaan. Je bent nu na het lezen van dit e-book van Onbewust Onbekwaam naar Bewust Onbekwaam gegaan. Dit betekent dat je nu bewust bent van je belemmeringen en wellicht ook waar deze zijn ontstaan. Je snapt dat het lastig is om zonder hulp van je uitdaging af te komen. De volgende stappen zijn die van Bewust Bekwaam en Onbewust Bekwaam.

Blijf werken met de tips en je wordt Bewust Bekwaam. Met andere woorden, je bent in staat om jezelf te corrigeren wanneer nodig. De volgende stap is dan naar Onbewust Bekwaam. Je corrigeert jezelf zonder na te denken. Wellicht kun je overwegen om eens bij MindsetPower.nl of Beevalued.nl een sessie te nemen en alle zaken waar je tegen aanloopt te bespreken en een richting te geven.

Iedereen is uniek en iedereen heeft een unieke aanpak nodig om van zijn / haar angst af te komen. Met veel passie en energie gaan we samen aan de slag om van jouw angst en fobie af te komen. De wereld zal weer voor je opengaan en alles is mogelijk.

79

”Persoonlijke ontwikkeling voor doorzetters”

Op naar een geweldig en succesvol leven.

Veel succes en als het aan mij ligt zie ik je snel!

Warme groet,

Albert

Meer weten...

Bij MindsetPower werken we met o.a. de volgende technieken:

Kijk op MindsetPower.nl om meer te lezen over deze technieken.

Wil je direct bespreken wat ik voor jou persoonlijk kan betekenen, dan kun je me vrijblijvend bellen op (+31)(0)636430220 of mailen op albertbuschgens2@gmail.com. Ik ben er om jou te helpen!

”Persoonlijke ontwikkeling voor doorzetters”

Unieke Cursussen

Alle cursussen die je kunt bekijken op: <https://wegmetjeangst.nl/online-programmas/>

De meest gekozen optie is een half jaarprogramma met mij. We werken dat intensief samen om jouw doelen te verwezenlijken. [Wil je hier meer over weten en echt veranderen dan kun je hier verder lezen.](#)

Samen zijn we tot heel veel instaat. Jij weet, als jij dit boek voor jezelf leest, dat veranderen in je uppie een lastige klus is. Ik hoop dat jij niet kiest om medicatie als vriend te nemen, want die kan snel je vijand worden waar je niet meer vanaf komt. Weet dat jij alle hulpmiddelen in je hebt. Ik help jou deze weer te vinden en in te zetten. Ik hoop je snel te spreken voor een gratis kennismaking. 0636430220. of geef je telefoonnummer door middels een app of mail naar albertbuschgens2@gmail.com



Op jouw geluk. Albert

"Persoonlijke ontwikkeling voor doorzetters"

Leer te communiceren als een pro.



Leer te communiceren als een pro om op een heldere manier jezelf en anderen te beïnvloeden.

Stop trauma's met HAVENING



Havening is revolutionair. Ga naar de pagina om te ervaren hoe uniek dit is en zeker helpt.

"Persoonlijke ontwikkeling voor doorzetters"

Leer weer voor 100% zelfvertrouwen te hebben



Zonder zelfvertrouwen of een sterk zelfbeeld is het lastig om je doelen te halen. Leer hoe je jouw zelfvertrouwen herwint.

Stop angst en onzekerheid



Stop angst en onzekerheid. Deze cursus geeft jou alle handvatten om weer verder te kunnen.

"Persoonlijke ontwikkeling voor doorzetters"

Stop belemmerende overtuigingen



Elimineer je negatieve overtuigingen. Je overtuiging geeft gas of remt je af. Leer hoe je van jouw blokkades afkomt.

Stop paniekaanvallen



Stop paniekaanvallen. Ik weet alles van paniekaanvallen. Een "hel" en daar wil je snel vanaf. Leer wat ik heb gedaan om er vanaf te komen en blijven.

Stop Vliegangst



Stop vliegangst. Reizen is vrijheid. Vliegen geeft vrijheid. De angst voor vliegen belemmert, terwijl dit onnodig is. Leer nu deze angst weg te nemen.