

LEVEN ZONDER ANGST

De 5 stappen om
controle terug te
krijgen over je
angstklachten, zodat jij
weer rust ervaart.

ANGSTCOACH
MELISSA GRAMSMA

INHOUDSOPGAVE

00 INLEIDING
Wie ben ik?
Waarom dit E-book?

STAP 1 :
(H)erkennen van het probleem

01

02 STAP 2:
Het belang van de juiste hulpverlening

STAP 3 :
Zelfredzaamheid en eigen verantwoordelijkheid

03

04 STAP 4:
Geef het tijd!

STAP 5:
Zie terugvalpreventie als een vak apart

05

06 EN NU?
Welke vervolgstappen kun je zetten?

INLEIDING

“Oké, vanaf morgen moet het echt anders...”

Hoe vaak heb je dit al tegen jezelf gezegd (vandaag)?

En hoe vaak heeft de angst toch weer de controle overgenomen?

Tijd voor iets anders!

Wat kun je verwachten?

In dit E-book vind je
5 praktische tips die jij direct
toe kunt passen in je
dagelijkse routine.

Geen standaard tips waar je
uiteindelijk niets mee kunt.

Na het lezen van dit E-book
heb jij een helder beeld, van
de vervolgstappen die jij
kunt gaan zetten om de
controle over je angst terug te
nemen.





WIE BEN IK?

Voordat we verder gaan, zal ik je eerst wat meer over mezelf vertellen. Tips zijn natuurlijk leuk, maar het is goed om te weten waar ze vandaan komen, voordat je het voor waarheid aanneemt!

Jarenlang heb ik geworsteld met een verzameling aan angststoornissen en paniekaanvallen. Sommige dagen zo heftig, dat ik dacht dat het nooit meer over zou gaan...

Na jarenlange therapie en een jaar medicatie geslikt te hebben, kwam ik opnieuw met een terugval thuis te zitten en op een wachtlijst te staan. Gek werd ik ervan!

Totdat ik voor mezelf besloot dat het zo echt niet langer kon. Er moest toch een betere oplossing zijn dan dit?

Met een achtergrond als toegepast psycholoog, leefstijlcoach en ervaringsdeskundige, is het mijn missie geworden om deze oplossing met je te delen.

Ik ben dan ook super blij dat je er bent!

Liefs

Melissa

WAAROM DIT E-BOOK?

Zelf heb ik ervaren dat angstklachten en paniekaanvallen vaak worden veroorzaakt door een combinatie van factoren, zoals emoties, gedachten, omgeving en leefstijl.

Nu kan ik dit natuurlijk niet allemaal voor je uitschrijven in één E-book, maar ik kan je wel meenemen in de stappen die jij hierin kunt zetten om tot dit geheel te komen. De oplossing bestaat namelijk, dat weet ik zeker. Alleen moeten we nog op zoek naar die van jou!

Ik houd dan ook van praktische oplossingen en stel tussendoor kritische vragen, zodat jij hier zelf weer mee aan de slag kunt gaan.

In de praktijk heb ik gemerkt dat mensen met angstklachten zelf al zoveel meer kunnen met die klachten dan ze nu denken. Wanneer je stappen blijft zetten en op een gezonde manier met je angstklachten aan de slag gaat, kun je met de juiste technieken weer de controle over je gedachten en je lichaam terugkrijgen.

Het is mij gelukt, dus het lukt jou ook!

Let's do this!



Meer weten?

Wil je meer te weten komen over mij als persoon en mijn
ervaring met paniekaanvallen en angststoornissen?

Scan dan hier de QR-code voor meer informatie.



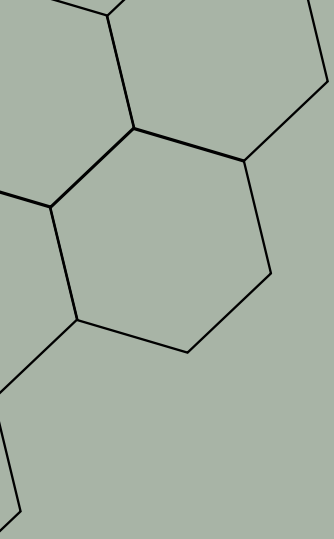
Scan hier de QR-code

“

“Breathe darling.
This is just a chapter.
It's not your whole
story.”

– S.C. Lourie

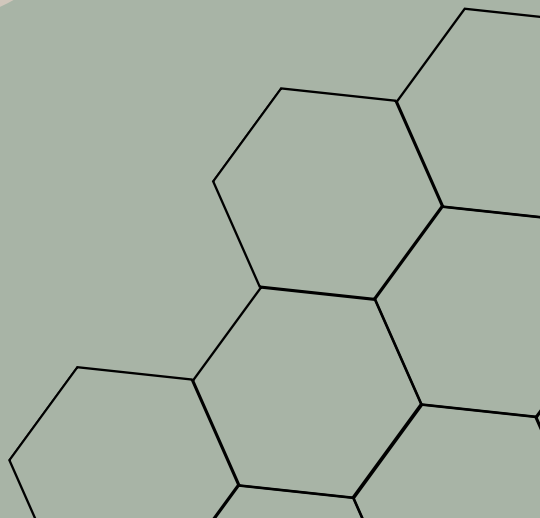




LATEN WE BEGINNEN!



De 5 stappen om
controle terug te
krijgen over je
angstklachten, zodat jij
weer rust ervaart.



Stap 1:

(H)erkennen van het probleem



Elke vorm van verandering begint met de bewustwording dat er iets anders moet. Dat besef kan op verschillende manieren tot ons komen. Soms gaat dit geleidelijk en soms als een plotselinge schok. Bij mij was het niet anders. Het was alsof het leven me steeds vaker en heftiger seinde dat er iets moest veranderen, ook al was ik mij daar in de eerste instantie totaal niet van bewust. Sterker nog: ik dacht dat het een fysiek probleem was. Misschien herken je dat gevoel ook wel, dat besef dat je huidige situatie niet langer houdbaar is of dat je er in elk geval verandering in aan zou willen brengen.

Maar er is meer aan de hand. Vaak krijgen we gedurende de dag subtiele signalen die ons

kunnen helpen om bewuster te worden van onze angsten en hun impact op ons leven. Durf jij toe te geven dat jouw angstklachten een belemmerende factor zijn in jouw leven? Geef je erkenning aan deze angst, of stop je dit gevoel liever weg? Het is belangrijk om hier even bij stil te staan. Wat krijg je bijvoorbeeld terug vanuit andere mensen en zit hier misschien een kern van waarheid in?

Angstklachten hebben de neiging om getriggerd te worden door specifieke situaties, plaatsen, mensen of activiteiten. Je lichaam probeert je te beschermen tegen potentieel gevaar. Dit is volledig normaal en onderdeel van ons overlevingssysteem. Je lichaam legt verbanden tussen wat er gebeurde toen de angst aanwezig was en probeert dit in de toekomst te vermijden om jou veilig te houden.



Dit kan leiden tot een groot scala aan triggers, waarbij zelfs situaties die maar een beetje lijken op de oorspronkelijke angstige ervaring, de paniekcirkel weer op gang kunnen brengen.

Wil je meer begrijpen over hoe deze triggers werken en hoe je ze kunt aanpakken? Overweeg dan om deel te nemen aan mijn online 3-daagse videotraining: "Mijn angst en ik". Hierin leer je niet alleen wat triggers zijn, maar ontdek je ook hoe je je persoonlijke triggers kunt identificeren en beheersen.

Het mooie is dat deze triggers uiteindelijk een soort handleiding worden voor hoe jij met je angstklachten om kunt gaan en zelfs hoe je ze kunt voorkomen in de toekomst. Alles wat je hiervoor nodig hebt, is een gezonde dosis zelfkennis en zelfreflectie.

Hiermee kun je je angsten begrijpen en uiteindelijk ook zelfs overwinnen. De weg naar herstel begint met het (h)erkennen van het probleem en het aanpakken van de triggers die je hierin belemmeren. Kijk dus goed naar in hoeverre jij dit al toepast in de praktijk.



Kritische sidenote:

Houd voor jezelf gedurende een langere periode (2 weken) bij wat jouw triggers zijn en welk gevolg ze hebben op jouw gedachten, gevoel en energiepeil. Wat zegt dit over de keuzes die jij dagelijks maakt en kun je hier mogelijk aanpassingen in doen?

Stap 2:

Het belang van de juiste hulpverlening



Er bestaat een bijna utopisch beeld dat professionals in de gezondheidszorg alle antwoorden hebben en je probleem voor je kunnen oplossen. Zo dacht ik aanvankelijk ook dat ik gewoon naar een psycholoog moest gaan en zij wel zouden weten hoe ze me konden helpen. Maar al snel besepte ik dat het niet zo simpel was. Echter was ik door deze mindset niet altijd even gemotiveerd om echt te werken aan mijn problemen. Zeker niet als het weer even beter met mij ging. Want dat ‘werken’ zou ik wel weer doen als ik op gesprek moest bij de psycholoog. Therapie is echter meer dan alleen praten. Zeker bij het hebben van angstklachten. Kennis tot je nemen is leuk en vaak ook heel nuttig, maar als je dit vervolgens niet omzet naar jouw persoonlijke

situatie en toe gaat passen in de praktijk, dan gaat deze kennis uiteindelijk gewoon weer verloren. Het vergt dus ook zeker een actieve betrokkenheid vanuit jouw kant. Kijk dus goed naar de kennis die je al hebt opgedaan, maar ook vooral hoe je dit al toepast in je (dagelijks) leven. Zijn hier nog stappen in te zetten? Zonder actie geen oplossing!

Een van de belangrijkste lessen die ik leerde, was dan ook het belang van de juiste klik hebben met je hulpverlener. Het vinden van de juiste professionele hulp met wie je een goede band hebt en die effectieve hulp biedt, was een keerpunt in mijn herstel. Dit benadrukt hoe essentieel het is om niet alleen de therapie, maar ook de therapeut zelf zorgvuldig te kiezen. Iets wat in de reguliere zorg best lastig is met alle wachtlijsten. Vaak ben je al blij als je eenmaal aan de beurt bent en kijk je mogelijk niet meer zo snel naar welke hulp je eigenlijk aangeboden krijgt. Je mag hierin kritisch zijn!



Het gaat hier namelijk om jouw herstel! Wees hierin open en laat vooral van je horen als iets wel of niet werkt, zodat de hulpverlener je hierin kan ondersteunen of bij kan sturen. Dit werkt dus fijn voor jullie beiden. Mocht het dan uiteindelijk blijken dat er geen match is, blijf dan niet angstvallig hangen bij de mismatch en stop zeker niet met de therapie, maar kijk wat je nodig hebt om dit wel tot een succes te maken. Dit is soms lastiger dan het lijkt en vaak een hele zoektocht.

Daarnaast was het voor mij een eyeopener om hulp te krijgen van iemand die soortgelijke ervaringen had doorgemaakt. Elke keer als ik dacht: "Dit is te moeilijk, dit ga ik niet doen," hoorde ik vanuit de audio: "Ik begrijp dat je nu denkt: dit ga ik niet doen, maar..." Het was bijna alsof hij rechtstreeks in mijn gedachten kon kijken. Het weten dat hij het begreep, niet alleen mijn gedachten, maar ook mijn gevoel, gaf me vertrouwen en hoop. Het liet me

zien dat ik niet alleen stond en dat er echt een weg was naar herstel. Als hij het kon, kon ik het ook. En je snapt het...Als ik het kan, kan jij het ook!

Een andere overtuiging die ik had, was dat ik fysiek bij iemand aanwezig moest zijn om hulp te krijgen. Maar het bleek dat een audioprogramma voor mij veel effectiever was. Ik kon het op mijn eigen tempo beluisteren en herbeluisteren, pauzeren als ik iets niet begreep en zelfs terugspoelen om opnieuw te horen. Het gaf me de flexibiliteit om in mijn eigen tempo te leren en te groeien, iets wat in een traditionele face-to-face setting ontbreekt en ik dus miste. Zeker omdat ik vaak kennis nog even moet laten bezinken en er graag een analyse op los wil laten.



Bovendien merkte ik dat elke keer als ik het opnieuw beluisterde, ik nieuwe inzichten opdeed. Dit kwam doordat ik groeide in kennis en ik vanuit andere invalshoeken begon te kijken. Hierdoor bleef ik openstaan voor nieuwe inzichten en acties, zelfs nadat ik dacht dat ik alles al wist. Dit alles heeft me geleerd om goed te kijken naar mijn eigen behoeften en wie echt een positieve bijdrage kan leveren aan mijn herstel.

Niet elke therapie of behandeling is hetzelfde en niet elke therapeut of begeleider is de juiste voor jou. Het is essentieel om te zoeken naar wat voor jou werkt en wat jou vooruit helpt in jouw herstel. Elke stap vooruit, hoe klein ook, brengt je dichterbij een angstklachtvrij leven.

Laat je dus niet tegenhouden door dat kritische stemmetje in je hoofd die je iets wilt vertellen.

Je hoeft je niet bezwaard te voelen als je merkt dat iets niet voor je werkt. Het is wel aan jou om te achterhalen wat wel werkt, zodat je de hulpverlener hierin mee kunt nemen. Mogelijk heb je op dit moment geen hulpverlener, maar kijk dan vooral naar het verleden en hoe deze van invloed was op je angstklachten.



Kritische sidenote:

Medicatie kan ook een (het liefst tijdelijke) oplossing zijn om je angstklachten te verminderen. Dit wil niet zeggen dat je gefaald hebt, maar dat je je lijf de rust gunt die het verdient. In dit geval is het des te belangrijker dat je daarnaast in actie blijft komen!

Stap 3:

Zelfredzaamheid en eigen verantwoordelijkheid



Het is belangrijk om te begrijpen dat we vaak zelf bijdragen aan het versterken van onze angstklachten. Dit zeg ik niet om je een schuldgevoel aan te praten, maar om je hier bewust van te maken. Want geloof het of niet, dit is eigenlijk heel goed nieuws! Het betekent namelijk ook dat we deel uitmaken van de oplossing! Zelfs met professionele hulp blijf jij de regisseur van je eigen herstelproces. Blijf niet te lang hangen bij wat niet werkt, maar zie dit als een aanwijzing voor wat voor jou wel werkt. Kijk daarom nog eens kritisch naar wat jij allemaal al hebt geprobeerd om van je angstklachten af te komen en in hoeverre je dit heeft geholpen (al is dit maar een beetje). Probeer ze als puzzelstukjes samen te voegen voor jouw persoonlijke succesformule.

Soms betekent dit niet alleen kijken naar wat je wilt bereiken, maar ook overwegen wat je bereid bent op te geven om beter te worden. Ben je bereid om sommige dingen (tijdelijk) op te geven of is dit een no-go? Wees hierin eerlijk naar jezelf. Soms kan het antwoord je verbazen.

Ik ontdekte bijvoorbeeld dat ik vaker 'nee' moest zeggen tegen anderen om 'ja' te kunnen zeggen tegen mezelf. In het begin wilde ik dat niet accepteren en alle ballen hoog houden, maar uiteindelijk realiseerde ik me dat dit mijn herstel in de weg stond. Het kan zijn dat er ook iets is dat jou nog tegenhoudt in je herstel. Neem de tijd om hier kritisch naar te kijken.



Daarnaast is het menselijk om ons te richten op het vinden van de oorzaak van ons probleem, maar soms vergeten we dat we dit probleem in het hier en nu creëren. Zo is het ook met onze angstklachten. Het verleden kunnen we niet veranderen en de toekomst is onvoorspelbaar. De enige controle die we hebben, ligt in het heden.

Laten we daarom samen eens kritisch kijken naar de hulp die je in het verleden al hebt gehad voor je angstklachten. Heb je vooral gezocht naar antwoorden in het verleden, of heb je geprobeerd jezelf een weg naar de toekomst te banen? Heb je je gereedschapskist gevuld met bruikbare tools om in het hier en nu te gebruiken?

Besef ook dat je niet alleen bent in je strijd tegen de angstklachten. Velen zijn je voorgegaan en helaas zullen naar alle waarschijnlijkheid velen nog volgen. Het kan zijn dat andere mensen die te

maken hebben met angstklachten al verder zijn in hun proces dan jij. Dat kan andersom natuurlijk ook. Dat is helemaal niet erg, omdat we zo van elkaar kunnen leren.

Als je op zoek bent naar gelijkgestemden, overweeg dan om lid te worden van de besloten RTC-Facebookgroep, waar je steun en begrip kunt vinden in een community van mensen die begrijpen wat je doormaakt. Ook kun je mij natuurlijk altijd een berichtje sturen als je zit met vragen, wilt sparren of gewoon je verhaal kwijt wilt.

En tot slot natuurlijk het belangrijkste punt: neem actie!

Zonder actie dus geen oplossing voor het probleem!



Zo dacht ik aanvankelijk ook dat ik gewoon naar een psycholoog moest gaan en zij wel zouden weten hoe ze me konden helpen. Maar al snel besepte ik dat het niet zo simpel was. Echter was ik door deze mindset niet altijd even gemotiveerd om echt te ‘werken’ aan mijn problemen. Zeker niet als het weer even beter met mij ging.

Een hulpverlener kan jou alleen de kennis en tools geven om mee aan de slag te gaan, maar het is aan jou om ook daadwerkelijk in actie te komen.

Soms hoor ik mensen zeggen dat zij denken niets aan mijn online programma te hebben, omdat ze alles al hebben geprobeerd en niets werkt. Als ik echter doorvraag en we kritisch kijken naar welke tips zij vandaag de dag nog toepassen in het dagelijks leven, geven diezelfde mensen aan dit eigenlijk niet te doen, omdat dit erbij inschiet.

Herken jij jezelf ook in deze gedachtegang? Dan wil ik je vragen echt goed te kijken naar of je alle kennis die je over tijd al hebt verzameld ook echt toepast in de praktijk. Neem hierin je verantwoordelijkheid! Op welk punt jij je nu ook bevindt, er is actie nodig om tot een gewenst resultaat te komen.

“

Kritische sidenote:

Onthoud dat zelfredzaamheid en eigen verantwoordelijkheid essentiële bouwstenen zijn voor jouw reis naar herstel. Elke stap die je zet, brengt je dichterbij een leven vrij van angstklachten.

Stap 4:

Geef het tijd



Stel je voor dat je al die puzzelstukjes zorgvuldig hebt verzameld, ze bij elkaar hebt gelegd, en toch lijkt het alsof het totaalplaatje niet werkt. Wat moet je dan nog doen? Het kan frustrerend zijn, maar het is belangrijk om te realiseren dat herstel een proces is dat tijd vergt. Natuurlijk, je hebt dat woord 'tijd' vast al vaker gehoord en je begrijpt het concept ervan wel, maar besef je ook echt wat het inhoudt? Geef jij jezelf de ruimte om te herstellen, of word je overweldigd door de druk om snel resultaten te zien en krijgen? Het is essentieel om jezelf die vraag te stellen.

Herstel vraagt om doorzettingsvermogen en vastberadenheid in je streven naar een leven zonder angstklachten. Het betekent volhouden, zelfs als je geconfronteerd wordt met tegenslagen en terugvallen.

Het is niet alleen een kwestie van weten dat herstel tijd kost, maar het ook echt begrijpen en accepteren. Dat besef kan een van de krachtigste instrumenten in je herstelproces zijn. Dus, laten we eens nadenken over waar jij mogelijk nog winst kunt behalen in dit opzicht.

Een belangrijk aspect van herstel is geduld. Het kan verleidelijk zijn om te denken dat je meteen resultaten moet boeken, dat je die angsten snel moet overwinnen en dat je je oude leven onmiddellijk moet kunnen oppakken. In werkelijkheid kan herstel grillig zijn, met ups en downs. Het is als het beklimmen van een berg, waarbij je af en toe een stap terug moet zetten



voordat je verder omhoog kunt gaan. Dit betekent niet dat je gefaald hebt, maar eerder dat je leert en groeit. Tijdens mijn eigen reis merkte ik dat er momenten waren waarop ik dacht dat ik er bijna was, maar dan stuitte ik op nieuwe uitdagingen of terugvallen. In die momenten was het cruciaal om mezelf eraan te blijven herinneren dat herstel geen rechte lijn is, maar eerder een kronkelend pad vol verrassingen. Het kostte tijd om die lessen te leren en om geduldig te zijn met mezelf. En ik geef eerlijk toe dat dit voor mij nog steeds een leerpuntje is, haha.

Herstel betekent ook dat je openstaat voor nieuwe benaderingen en dat je bereid bent te blijven proberen, zelfs als iets niet meteen werkt. Het kan zijn dat je meerdere opties moet verkennen voordat je die ene vindt die voor jou het beste werkt. Dit vereist vastberadenheid en geloof in je eigen capaciteiten.

Dus, als je ooit het gevoel hebt dat herstel te lang duurt of dat je geen vooruitgang boekt, onthoud dan dat dit normaal is. Mocht je twijfelen of je op de juiste weg bent, is het altijd mogelijk om dit bespreekbaar te maken. Een frisse blik zorgt vaak weer voor nieuwe inzichten en motivatie.



Kritische sidenote:

Laat het besef dat herstel tijd kost je niet ontmoedigen, maar eerder inspireren. Het is een herinnering dat elke stap voorwaarts, hoe klein ook, je dichterbij dat angstklachtvrije leven brengt waar je naar verlangt. Gun jezelf die tijd dus ook!

Stap 5:

Zie terugvalpreventie als een vak apart



Terugval is een onderwerp waar weinig mensen op voorbereid zijn en eerlijk gezegd was ik dat ook niet tijdens mijn therapie. Wel heb ik een brief aan mezelf moeten schrijven en een soort peptalk op papier moeten zetten, die mij zou moeten motiveren bij een terugval. Deze brief was ik kwijt en toen ik hem vond, heb ik alleen maar kunnen lachen om de karigheid van de inhoud ervan. Toen ik, ongeveer een maand nadat ik was gestopt met medicatie, werd geconfronteerd met een heftige paniekaanval, dacht ik dan ook weer helemaal terug bij af te zijn. Het voelde als een enorme tegenslag en ik was bang dat al mijn harde werk voor niets was geweest. Maar ik had het (gelukkig) mis.

Een terugval betekent niet per se dat je weer helemaal terug bent bij het begin. Het is belangrijk om te beseffen dat het normaal is om af en toe een stap terug te zetten in je herstelproces. Het kan zijn dat je vandaag een slechte dag hebt gehad, maar dat betekent niet dat morgen niet beter kan zijn. Het is makkelijker gezegd dan gedaan, ik weet het. Daarom heb ik in mijn online programma, 'Angstig Zijn Moet Je Leren', een hele module gewijd aan terugvalpreventie. Dit onderwerp verdient namelijk de aandacht die het nodig heeft, omdat het vaak het laatste puzzelstukje is waar je naar op zoek bent.

Terugvalpreventie begint met het begrijpen van de triggers en situaties die kunnen leiden tot een terugval in oude patronen. Het kan handig zijn om



een dagboek bij te houden waarin je opmerkt wat er op dagen gebeurde voordat je een terugval had. Waren er specifieke stressfactoren, gebeurtenissen, of gedachten die de angst opnieuw aanwakkerden?

Een andere belangrijke stap in terugvalpreventie is het ontwikkelen van coping strategieën (dit zijn manieren waarop jij met de angst om kunt gaan). Wat kun je doen op momenten dat je merkt dat angst en paniek de overhand nemen? Het is essentieel om te weten welke tools je kunt inzetten wanneer je ze het meest nodig hebt.

Ook is het van belang om een support systeem te hebben. Dit kunnen vrienden, familieleden, of medestanders zijn die begrijpen wat je doormaakt en die je eventueel kunt benaderen wanneer je extra steun nodig hebt. Samen sta je sterker en kun je elkaar aanmoedigen om door te gaan, zelfs als

het even tegenzit. Het is niet altijd gemakkelijk om terugval te voorkomen, maar het is mogelijk. Het vergt tijd, geduld en inzet. Dus, als je merkt dat je stappen vooruit zet maar af en toe een stap terug zet, onthoud dan dat dit deel uitmaakt van het herstelproces. Blijf leren, blijf groeien en weet me te vinden als je nog vragen hebt. Ik denk graag met je mee!

“

Kritische sidenote:

Het pad naar herstel is uniek voor iedereen, maar één ding is zeker: het is mogelijk! Ook als je er vandaag iets minder in gelooft dan andere dagen. Ik ben er voor je! Ja, ook als je een nieuwe peptalk nodig hebt ;)

“

“Change is hard at first,
messy in the middle, and
gorgeous at the end.”

– Robin Sharma



EN NU?

Zo, dat waren behoorlijk wat stappen...
Je hebt nu genoeg tools gekregen om mee aan de slag te gaan en weer nieuwe stof tot nadenken. Graag gedaan ;)

Ik heb je natuurlijk beloofd dat je met deze 5 stappen de controle weer kunt herpakken, waardoor je meer rust gaat ervaren. Maar dat komt eigenlijk op deze punten neer: tijd en actie nemen!

Het is veel informatie en het toepassen van deze informatie kost nu eenmaal tijd. Ga er dus zeker hard mee aan de slag, maar gun jezelf hierin ook die tijd. Niet alles zal meteen perfect gaan. Het gaat er vooral om dat je met de tools bezig blijft om deze eigen te gaan maken.

Kijk dus kritisch naar in hoeverre jij deze 5 stappen al toepast en waar nog winst te behalen valt.

Het maakt niet uit of je beginnend bent in je angstklachten of hier al jaren mee in gevecht bent. Het gaat erom wat jij bereid bent te investeren om tot de oplossing te komen.

Dit is natuurlijk makkelijker gezegd dan gedaan en ik gok dat je moe bent van het zoeken naar een oplossing, maar het feit dat je je hebt aangemeld voor dit E-book laat zien dat je er nog steeds in gelooft ;)





Welke vervolgstappen kun je zetten?

Eigenlijk is de keuze hierin heel simpel. Dus laten we het vooral niet moeilijker maken dan het is. Optie 1 is dat je zelf blijft aanklooien met je angstklachten en optie 2 is dat je in jezelf gaat investeren.

Wat wordt jouw keuze?

Blijven aanklooien

. Je schrijft je zo nu en dan in voor een nieuwe nieuwsbrief of mogelijke oplossing en blijft kennis verzamelen om hier vervolgens in de praktijk niets meer mee te gaan doen.

In jezelf investeren

. Je investeert tijd, geld en energie in jezelf, zodat je gericht aan de slag kunt met je angstklachten.
. Je komt in actie, zodat je de kennis en tools die je aangereikt krijgt toe gaat passen in de praktijk en eigen gaat maken.
. Je krijgt de controle terug over je angstklachten, zodat jij je niet langer buitengesloten hoeft te voelen van het 'normale' leven vanwege je angstklachten.
. Je krijgt weer de rust en ruimte om waardevolle tijd door te brengen met geliefden, zonder afgeleid te raken door je angstklachten, zodat je weer volop kunt genieten van het leven.

Benieuwd wat ik hierin voor je kan betekenen?

“

“You don’t have to
control your thoughts,
you just have to let them
stop controlling you.”

– Dan Millman



WAT KAN IK VOOR JE BETEKENEN?

Het kan zijn dat je op een punt bent aangekomen waarin je niet langer wilt aanklooien, maar weet dat je (weer) wilt investeren in jezelf. Supertof natuurlijk als je dit met mij zou willen doen!

Wat kun je van mij verwachten?

. No-bullshit communicatie. Ik zeg wat ik doe en doe wat ik zeg. We weten allebei wat het probleem is en gaan hier samen aan werken. Als je mij hier vragen over stelt, kan ik je alleen maar eerlijkheid beloven. Dit is niet altijd leuk om te horen, maar vaak wel nodig.

. Genoeg ervaring en praktijkvoorbeelden. Loop je vast? Je bent niet de enige! Samen kunnen we kijken hoe je weer verder stappen kunt gaan maken.

. Ik ben realistisch. Ik snap dat je met positief denken alleen niet al je problemen oplost. Jouw situatie is mijn soortgelijke situatie en ik weet dat het lastig is. Ik weet echter ook dat het niet onmogelijk is. En ik help je graag naar die realisatie toe.

. Samen vieren we de grote en kleine overwinningen. Hoe tof dat we aan het eind van jouw traject terug kunnen kijken en zien welke mijlpalen je hebt behaald? Die mijlpalen vieren we tussentijds net zo hard, want: iedere stap telt! Check op de volgende pagina mijn aanbod.

RETHINK
Today



Scan de QR-code
voor mijn trajecten.

WERKEN MET MIJ



Stap 1: Kennis opdoen

- . Schrijf je in voor het gratis E-book
- . Schrijf je in voor gratis tips



Stap 2: Kennismaking

Schrijf je in voor een gratis kennismakingsgesprek op <https://www.rethinktoday.nl/kennismakingsgesprek>



Stap 3A: Online programma

In 22 weken je angstklachten van A tot Z doorlopen

- . 15 modules (+ bonus)
- . Werken in je eigen tempo
- . Besloten Facebook community
- . Direct aan de slag en onbeperkt toegang!



Stap 3B: Online programma + coaching (+ Bonus)

- . Online programma (zie optie 3A)
- . 2 uur online coachsessies



RETHINK
Today

Check jezelf

Waar heb je behoefte aan?

Wees hierin ook eerlijk naar jezelf. Lukt het nog om het gevecht met je angst zelf aan te gaan, of heb je hier ondersteuning bij nodig? Blijf je zelf liever aanmodderen, of ben je bereid alles op alles te zetten om weer voor jezelf te kiezen in plaats van overleven.

Wat je ook kiest, weet dat ik achter je sta!
Ik ben er dan ook heilig van overtuigd dat alles op je pad komt met een reden en dat het aan jou is om te bepalen wat die reden is en hoe je hier invulling aan geeft.

Hopelijk gaan we dit avontuur samen aan!



Scan de QR-code
voor mijn trajecten.

**" Don't let your fears
define you.
Let your courage
transform you!"**



Liefs
Melissa



info@rethinktoday.nl
www.rethinktoday.nl