

Levensangst

In zijn algemeenheid kun je zeggen dat alle vormen van angst een afgeleide zijn van de oerangst; angst voor de dood.



Er is een **fysieke dood**, wat een einde van je huidige fysieke leven betekent en een **symbolische dood**, wat een afscheid inhoudt van iets vertrouwd (situatie, gedrag, werk, geliefd persoon, materiële zekerheid, levensfase enz.) Beide brengen je in de rouw en **rouwverwerking** is in alle gevallen noodzakelijk. Hoe groot of klein je verdriet ook is, rouwen hoort erbij. Dit is nodig om je verlies helemaal te kunnen accepteren, zodat je daarna weer verder kunt.

Vaak slaan mensen het rouwen helemaal of gedeeltelijk over, omdat het te pijnlijk is en veel mensen angst hebben voor (te heftige) emoties. Van de ene relatie in de andere stappen bijv. geeft je niet de kans om echt afscheid te nemen en verlies te verwerken. Ook als het je eigen keus was om bij je partner weg te gaan! Je hebt tijd nodig om als het ware te resetten, jezelf terug te vinden.

WAT GEBEURT ER ALS JE ANGST ERVAART?

Er zijn 3 basisreacties, die aangestuurd worden vanuit je **vegetatieve zenuwstelsel**:

Vechten: Je gaat er tegenin, wordt boos, verzet je tegen de situatie.

Vluchten: Je ontloopt de situatie, wil het niet onder ogen zien, maakt dat je weg komt.

Bevriezen: Je doet niks, lamgeslagen, aan de grond genageld.

Dit gaat vanzelf, het is je eerste reactie, **instinct**. Iedereen heeft een van deze drie als primaire reactie. Het kan natuurlijk ook per situatie verschillen hoe je reageert.

Op het moment dat je hier bewust van bent kun je bekijken of deze reactie passend is, of dat je het graag anders wilt doen. Bij brand is vluchten erg passend. Bij een tandartsbezoek misschien niet.

**"Het leven is gevaarlijk,
je kunt er aan doodgaan"**
Theo

Met andere woorden: Ga je LEVEN of jezelf opsluiten in een kamertje om gevaar te vermijden?

Overall is gevaar. Je kunt onder een auto komen, van de trap vallen, in je vingers snijden, je teen breken, ziek worden enz. enz. Hoe wil je dit voorkomen? Je kunt het leven niet onder controle houden. Soms gebeuren er gewoon dingen en dan heb je er maar mee te dealen. HOE je dat doet, daar heb je wel invloed op.

Zie je jezelf als **slachtoffer**...arme ik? Of maak je er het beste van en zie je ook de **positieve kanten** van je situatie?

Je kunt ook kijken wat de **boodschap** is voor jou. Alles wat er gebeurt in het leven heeft een reden en een doel.

Ziekteverschijnselen vertellen je bijvoorbeeld wat je hebt onderdrukt en waar je nu echt naar moet gaan kijken en wat je moet gaan voelen. Lousie Hay, Christiane Beerlandt en Rudiker Dahlke hebben daar prachtige boeken over geschreven.

En ziekteverschijnselen en emotionele gebeurtenissen kunnen ook horen bij je levensplan, bij wat je wilde leren hier op aarde.

Als je, als Ziel, wilt **leren vergeven**, zal er iemand moeten zijn OM te vergeven. Iemand zal je dan iets aan moeten doen, zodat je kunt leren te vergeven. Boosheid, wraak en slachtoffergevoelens mogen er gerust eventjes zijn maar lossen niks op. De stap naar vergeving moet gezet worden. Maak je de keus om te willen vergeven, dan komen er allemaal mensen en situaties en boodschappen op je pad om je te helpen bij deze les. Als je zo kunt kijken naar de dingen die je overkomen, kun je ook meer ontspannen leven met minder of geen angst. Je weet dat je een belangrijke levensles aan het leren bent.

Als je leeft vanuit angst kun je niet leven vanuit je hart/gevoel. Dan ga je alles waar je bang voor bent vermijden, je ziet beren op de weg, je neemt "veilige" besluiten onder het mom "Je weet wat je hebt, niet wat je krijgt". En aan het eind van je leven kun je niet meer terug en spijt hebben dat je bepaalde keuzes niet gemaakt hebt.

Bezorgdheid over de toekomst, je kinderen, je gezondheid creëren juist datgene waar je zo bang voor bent. Met je gedachten projecteer je doemscenario's de ether in en die worden weer terug gespiegeld naar jou.

(In de volgende nieuwsbrief zal ik meer vertellen over hoe dit in zijn werk gaat en hoe je het anders kunt doen.)

Als je je gevoel volgt zonder mitsen en maren, zit je automatisch in **de flow van je eigen levenspad** en levensdoel. Je voelt je gelukkig en energiek. Makkelijker gezegd dan gedaan? Blijkbaar is het niet zo makkelijk om te doen, want anders zouden we het allemaal wel doen he.

Angst zit vaak zo verankert in je wezen. Soms al meegenomen vanuit vorige levens, andere vanuit je kindertijd, of opgepikt uit je omgeving, journaals en krantenberichten en andere ontstaan door ervaringen die je hebt opgedaan als volwassene.

WAT TE DOEN BIJ ANGST?

- De kunst is om helemaal **in het NU te leven**. Alle eerdere ervaringen zijn geweest. Nu is een nieuw moment en in dit moment is alles mogelijk.

- **Ontspannen ademhalen door je buik**. Dit haalt de energie naar je centrum en weg uit je overvolle denkhoofd. Als je inademt je buik dik maken en bij de uitademing je buik intrekken. Dan je buik loslaten en vanzelf stroomt er verse lucht naar binnen. In het begin niet te lang achter elkaar doen. Langzaam opbouwen en liever 100 keer per dag 5 ademdeugen dan één keer 10 minuten. Het wordt vanzelf een natuurlijke ademhaling voor je. Bij stress en angst even aandachtig buikademhalen dus.

- **Reiki** helpt altijd om jezelf tot rust te brengen en kan je inzichten geven. zie item "Over Reiki" verderop in deze nieuwsbrief

- **Mediteren** is ook een manier om je geest tot rust te brengen en te oefenen met in het hier en nu zijn. Gedachten komen en gaan altijd. Mediteren betekent niet dat je niets meer mag

denken, maar dat je geen aandacht schenkt aan je gedachten. Je registreert ze en brengt je aandacht terug naar je ademhaling, een focuspunt, een mantra of de aanraking van je vingertoppen enz.

- **Goed gronden** houdt je balans.

Bij ernstige angst- en panieklachten kun je een professional raadplegen. Huisarts, psycholoog

© Karin Merlijn 2017