

*Leer 5 Unieke Manieren Om  
Voorbij Je Mindset Te Gaan!*

  
**wegmetjeangst.nl**  
de kracht van eenvoud

  
**wegmetjeangst.nl**  
de kracht van eenvoud

# 5 KRACHTIGE TECHNIEKEN

OM JE DIRECT GOED TE VOELEN  
EN JE ANGST TE KEREN.



TREED WEER ONTSPANNEN JE TOEKOMST TEGEMOET...



*Albert Buschgens*

# 5 Eenvoudige Oefeningen Om Je Direct Goed Te

VoelenEn

De Kwaliteit Van Je  
LevenTe Verbeteren.

## 5 Eenvoudige Oefeningen Om Je Direct Goed Te Voelen En De Kwaliteit Van Je Leven Te Verbeteren.

### Copyright:

Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Mindsetpower.nl verveelvoudig 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 op aansluiting op auteursrecht) het reproduceren ten behoeve van een onderneming, organisatie, of instelling of voor eigen oefening, studie of gebruik welk(e) niet strikt privé van aard is of voorhet overnemen in enig dag-, nieuws of weekblad of tijdschrift (al of niet in digitale vorm of 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.

## 5 Eenvoudige Oefeningen Om Je Direct Goed Te Voelen En De Kwaliteit Van Je Leven Te Verbeteren.

### BELANGRIJK

Je mag dit gratis E-book weggeven of doorgeven aan anderen, mits je gebruik maakt van de link en hiermee de aanmeldprocedure bij WegMetJeAngst.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 ons op via [albertbuschgens2@gmail.com](mailto:albertbuschgens2@gmail.com)

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://www.WegMetJeAngstCoach.nl> - <https://www.mindsetpower.nl>

Dit boek en deze omslag zijn gemaakt door Albert Buschgens.

### 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

## *5 Eenvoudige Oefeningen Om Je Direct Goed Te Voelen En De Kwaliteit Van Je Leven Te Verbeteren.*

zeggen ofte veranderen. Raadpleeg zonodig altijd uw behandelend arts.

*5 Eenvoudige Oefeningen Om Je Direct Goed Te Voelen En De Kwaliteit  
Van Je Leven Te Verbeteren.*

|                                                 |           |
|-------------------------------------------------|-----------|
| <b>Copyright:</b>                               | <b>3</b>  |
| <b>BELANGRIJK</b>                               | <b>4</b>  |
| <b>DISCLAIMER</b>                               | <b>4</b>  |
| <b>Inleiding</b>                                | <b>8</b>  |
| <b>Tabula Rasa</b>                              | <b>8</b>  |
| <b>Drie hoofdzintuigen</b>                      | <b>9</b>  |
| <b>Modaliteiten en submodaliteiten</b>          | <b>9</b>  |
| <b>Kern</b>                                     | <b>12</b> |
| <b>0-8 jaar de Imprint periode</b>              | <b>13</b> |
| <b>8-14 jaar de Modelleer periode</b>           | <b>14</b> |
| <b>14-21 jaar de Socialisatie periode</b>       | <b>14</b> |
| <b>Wees BLIJ</b>                                | <b>15</b> |
| <b>OEFENING 1.</b>                              | <b>20</b> |
| <b>Gevoel veranderen</b>                        | <b>20</b> |
| <b>Een positief anker</b>                       | <b>20</b> |
| <b>OEFENING 2</b>                               | <b>24</b> |
| <b>Slecht gevoel neutraliseren en wegnemen.</b> | <b>24</b> |
| <b>Zintuiglijke ervaringen liegen vaak</b>      | <b>25</b> |
| <b>OEFENING 3</b>                               | <b>27</b> |
| <b>Beelden</b>                                  | <b>27</b> |
| <b>OEFENING 4</b>                               | <b>29</b> |

*5 Eenvoudige Oefeningen Om Je Direct Goed Te Voelen En De Kwaliteit  
Van Je Leven Te Verbeteren.*

**Geluid/gedachte.      29**

**OEFENING 5      31**

**Een mooie toekomst. 31**

**Wordt je eigen regisseur en herschrijf je film      31**

**Samenvatting    33**

**A.C.T.I.E.F. : Het model naar vrijheid      35**

**Het ACTIEF-model    35**

**Tot slot    38**

**Meer weten...    40**

**Online Cursussen      40**

## 5 Eenvoudige Oefeningen Om Je Direct Goed Te Voelen En De Kwaliteit Van Je Leven Te Verbeteren.

### Inleiding

Filosofen filosoferen al meer dan 2500 jaar over de mens en haar betekenis in de wereld. Van Pythagoras tot Nietzsche en van Aristoteles tot Plato. De één ziet het wetenschappelijk en de ander spiritueel.

Uiteindelijk zijn ze het er wel allemaal over eens dat ieder mens uniek is met zijn of haar eigen waarheid over de wereld.

### Tabula Rasa

Bij de geboorte is de menselijke geest gewoon leeg oftewel een “Tabula Rasa”; zij kan alleen via de zintuigen kennis over de wereld verwerven.

Na dit proces van kennis verwerven, kunnen ervaringen worden geordend en in het geheugen worden opgeslagen. Wanneer er genoeg is opgeslagen en er is voldoende ervaring, dan kan daarna de geest zelf eigen ideeën samenstellen en onafhankelijk van de zintuigen nadenken.

## 5 Eenvoudige Oefeningen Om Je Direct Goed Te Voelen En De Kwaliteit Van Je Leven Te Verbeteren.

### Drie hoofdzintuigen

Zoals je weet hebben we 5 zintuigen;

- Zien
- Horen
- Voelen
- *Proeven*
- *Reuken*

Zoals te zien is heb ik smaak en reuk dun geschreven. Deze twee zintuigen hebben niet al te veel invloed op jouw uiteindelijke gedrag. (Hier wil ik natuurlijk wel een kanttekening maken. Dat reuk een zeer sterk ontwikkelt zintuig is dat van grote afstand ons waarschuwt voor gevaar. Denk aan rook bij brand. Vaak niet te zien, maar wel te ruiken. “Helaas” ruiken we ook lekker eten. Dit kan mensen triggeren om het zelf ook te eten en daarmee je belofte om te lijnen ondermijnen. Of de geur van een sigaret kan je weer doen besluiten om er maar 1-tje te nemen. Dus geur heeft zeker invloed op je gedrag. Een belemmerend gedrag komt toch door wat jij jezelf laat zien, horen en voelen.

### Modaliteiten en submodaliteiten

Nu wordt het misschien een beetje hocus pocus, maar blijf erbij. We hebben dus 5 zintuigen: voelen, horen, zien, proeven en ruiken. Dit noem je modaliteiten.

## 5 Eenvoudige Oefeningen Om Je Direct Goed Te Voelen En De Kwaliteit Van Je Leven Te Verbeteren.

We kunnen nu deze modaliteiten is stukje gaan verdelen. Deze stukjes zijn de coderingen van het brein. Neem een beeld (en doe even mee).

Denk nu even aan je voorkeur. Direct zie je jouw voorkeur voor je. Denk aan je auto of fiets. En ja hoor, je ziet deze ook direct.

Sommige denken dit niet te zien, maar dit moet wel. Waarom, zul je jezelf vragen. Nou, hoe kun je anders je auto, fiets, huis, etc. terugvinden.

Dit geldt ook voor geluid. Als je aan iemand denkt, kun je zijn of haar stem horen. Geur ruiken. Lengte zien. Liefde voelen. Je begrijpt wat ik bedoel.

Nu kun je iets leuk of vervelend vinden. Maar hoe codeert jouw brein dit? Laten we een testje doen.

Deel 1.

Denk aan iets wat je echt ontzettend vies vindt. Dus echt aan het eind van de “vies/bah/getver” schaal zit. Ervaar wat je voelt. Waar zit dat gevoel? Let op wat je ineens tegen jezelf zegt en hoe je het zegt. En voel waar je ogen naartoe getrokken worden?

Denk nu even aan een glas lekker helder water. Dit noem je een break state om te neutraliseren.

## 5 Eenvoudige Oefeningen Om Je Direct Goed Te Voelen En De Kwaliteit Van Je Leven Te Verbeteren.

### Deel 2

Doe nu dezelfde oefening maar met iets dat je absoluut lekker vindt. Echt uiterste van de schaal. Dus... Jammie. Ervaar ook hier wat je voelt.

Waar zit dat gevoel? Let op wat je ineens tegen jezelf zegt en hoe je het zegt. En voel waar je ogen naartoe getrokken worden?

Let op de verschillen. Het gevoel zit ergens anders en voelt anders. De beelden bevinden zich op een andere plaats. De intonatie van wat je zegt is compleet anders.

Dit zijn allemaal coderingen. Wees hier bewust van. Als jij het verschil gaat herkennen tussen de submodaliteiten van twee uitersten: bijvoorbeeld angst en ontspanning, dan kun je die veranderen. Dit doe je door eenvoudig de submodaliteiten te veranderen. Hou deze kennis paraat bij de oefeningen.

Submodaliteiten beelden:

dichtbij, ver weg, hoog, laag, links, rechts, wazig, scherp, kader, geenkader, ect.

Submodaliteiten geluid/gedachte:

hard, zacht, scherp, warm, hoog, laag, dichtbij, ver weg, van mij, vaneen ander, etc.

## 5 Eenvoudige Oefeningen Om Je Direct Goed Te Voelen En De Kwaliteit Van Je Leven Te Verbeteren.

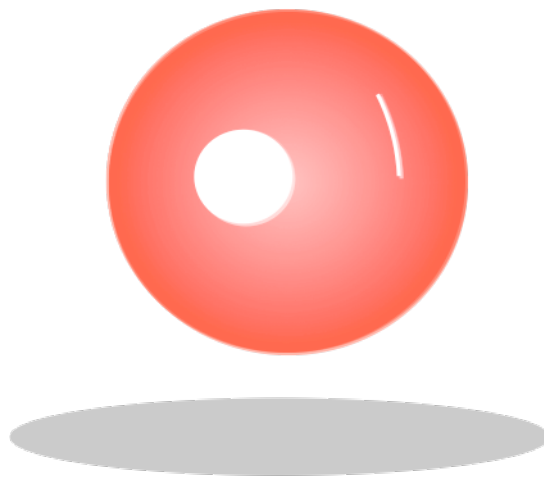
Submodaliteiten gevoel:

koud, warm, stil, pulserend, borst, buik, keel, misselijk, fijn, ect.

Leer deze coderingen te herkennen. ZEER BELANGRIJK.

### Kern

Zoals eerder vermeld is de geest “leeg” bij geboorte. Het brein is een soort “kern” waar informatie in zit en die jij gebruikt. “Alles is goed.”



Wanneer nu het brein gevuld wordt met ervaringen, die voor iedereen uniek zijn, zullen er sommige momenten als vervelend worden ervaren. Zo’n negatieve ervaring zal er dan voor gaan zorgen dat er een bescherm laag rond de kern komt. We willen namelijk de “pijn” weghouden. Maar de pijn wordt dan wel vermeden, maar je raakt je diepere contact met je bron kwijt. Dit beschermen gebeurt in je jonge leven. Tot een leeftijd van 8 jaar neem je alle informatie voor waar aan en ben je niet in staat te relativiseren en zo die bescherming als

## 5 Eenvoudige Oefeningen Om Je Direct Goed Te Voelen En De Kwaliteit Van Je Leven Te Verbeteren.

onnodig te zien.

### 0-8 jaar de Imprint periode

Dit is de periode waarin we voornamelijk afhankelijk zijn van onze ouders, leerkrachten en anderen die in onze omgeving zijn. We zijn hier net sponzen. We absorberen alles om ons heen en trekken het niet in twijfel. Helemaal als het onze ouders het vertellen. Let op! Ieder mens en zeker een kind kan niet niet leren. Ze luisteren, ze kijken en ze nemen veel in zich op. Dat geldt ook voor de emoties van degenen om hen heen. Al zeg je niets, ze voelen het toch.

Hier leren we de vergelijking “boos=slecht en lachen=goed”.

Dit is de periode waarin we waarden en overtuigingen onbewust kopiëren. Verder willen we nog wel eens tegen een kind roepen: ”Jij BENT een vervelend kind.” We vergissen ons hier. Het kind IS niet vervelend, maar DOET wellicht vervelend (dit gedrag is trouwens weer afgemeten tot opzichte van jouw eigen geconditioneerde gedrag. En wie zegt dat dat goed is?). Wanneer je een kind een identiteit aanmeet van VERVELEND, wie of wat anders kan die dan nog zijn? Zo kan je misschien wel indenken dat we ook roepen:

- Jij bent slecht in rekenen
- Jij bent slecht in taal
- Jij bent slecht in vrienden maken
- Enzovoort
-

## *5 Eenvoudige Oefeningen Om Je Direct Goed Te Voelen En De Kwaliteit Van Je Leven Te Verbeteren.*

### **8-14 jaar de Modelleer periode**

In deze periode kopiëren we mensen, dat wil zeggen, we ‘modelleren’ ze. We modelleren onze ouders het meest, maar ook andere mensen in onze directe omgeving die we bewonderen of waar we tegenop kijken. Denk maar aan de helden van je kinderen die terugkomen tijdens de verkleedpartijen in die periode.

Kinderen zijn in deze periode onder de indruk van bijvoorbeeld een juf of een meester op school of een ander die heel veel weet of kan.

### **14-21 jaar de Socialisatie periode**

In deze fase worden we enorm beïnvloed door onze ‘peergroup’ (voorbeeldgroep waarmee we ons identificeren zoals klasgenoten, teamgenoten, clubgenoten, etc) en vormen we groepen met gelijkgestemden.

We ontwikkelen onszelf als individu en proberen ons af te zetten tegen eerdere opvoeding en vorming en sluiten ons aan bij mensen die ‘meer als wij zelf’ zijn.

Je kern wordt omringd door lagen die je beschermen en weghouden bij je authentieke ZELF.

Het vervelende is echter dat deze weggestopte emoties later vanuit het onbewuste vrijkomen op momenten dat je niet snapt

## 5 Eenvoudige Oefeningen Om Je Direct Goed Te Voelen En De Kwaliteit Van Je Leven Te Verbeteren.

waar die vandaan komen.

### Wees BLIJ

Als kind wilde ik maar één ding: blij zijn. We zeiden toen nog niet: “Mama ik ben gelukkig”. Nee, we waren blij. Nu staat blij voor:

- **B**ewustwording
- **L**eergierig
- **I**jverig

**Bewustwording** Bewustwording is zo ontzettend belangrijk! Waarben jij je nog bewust van? Als je angsten hebt, ben je je dan bewust van wanneer het startte, wat je dacht of zag? Waar komt het vandaan? Ben je je bewust van wanneer je het niet ervaarde.

Wat deed je toen. Een coach helpt je hierbij. De coach geeft je technieken naar een proces van beter worden, zonder medicijnen.

**Leergierigheid**. Leergierig betekent dat je wilt groeien, dat je openstaat voor nieuw. Dat je niet meer klakkeloos dingen verwacht, maar dat je jezelf verwondert over bepaalde uitkomsten. Je wordt meer ontspannen en gaat meer genieten. Wat ben jij van plan om van mij te willen leren? **HEB JIJ BIJVOORBEELD WEL EENS VAN HAVENING GEHOORD.**

**BAANBREKEND MET GEWELDIGE RESULTATEN BIJ TRAUMA'S, PTSS, FOBIEËN EN PANIEKAANVALLEN. [klik hier om naar de online cursus te gaan.](#)**

## 5 Eenvoudige Oefeningen Om Je Direct Goed Te Voelen En De Kwaliteit Van Je Leven Te Verbeteren.

**IJver.** IJver staat voor doen. Een goed plan of goede theoretische stappen zonder actie, blijft een droom. Door anders te handelen zul je de neurologie van je brein veranderen. Je krijgt nieuwe en andere patronen. Het probleem waar je nu mee kampt, was er eens niet, toch? Het is gecreëerd door een verkeerd patroon te doen voor lange tijd. Door anders te doen zal het weggaan. Ik help je in actie te komen.

Wanneer ik met mensen werk gebruik ik mijn A.C.T.I.E.F. model.

A.C.T.I.E.F. als acroniem omschrijft “**A**ctie **C**reëert **T**erugkoppeling & **I**nitieert **E**ffectieve **F**ollow-up. Met andere woorden; Alle acties die jij onderneemt zal een doel moeten hebben. Zelfs een glas water halen heeft een doel. Alleen bij actie weet jij of je een goede keuze maakt of niet, vandaar dat stilstand achteruit gaan is.

Je komt bij mij met een belemmering en dat kan van alles zijn. Deze heeft vaak de oorsprong in de “imprint” periode. Lastig zo’n belemmering, maar je weet dat het er is en dat zal je moeten accepteren en van daaruit A.C.T.I.E. moeten nemen.

Los staan de letters voor de volgende bewustwordingen:

A: Acceptatie;

## 5 Eenvoudige Oefeningen Om Je Direct Goed Te Voelen En De Kwaliteit Van Je Leven Te Verbeteren.

C: communicatie

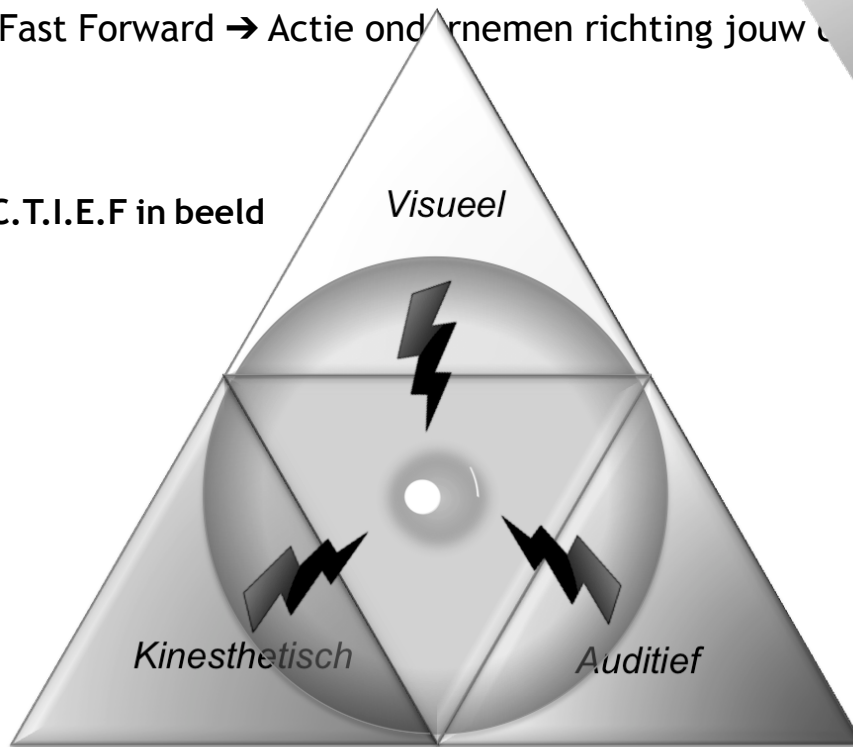
T: Terugkoppeling

I : Implementatie/Integratie

E: Eigen verantwoordelijkheid

F: Fast Forward → Actie ondernemen richting jouw droom

A.C.T.I.E.F in beeld

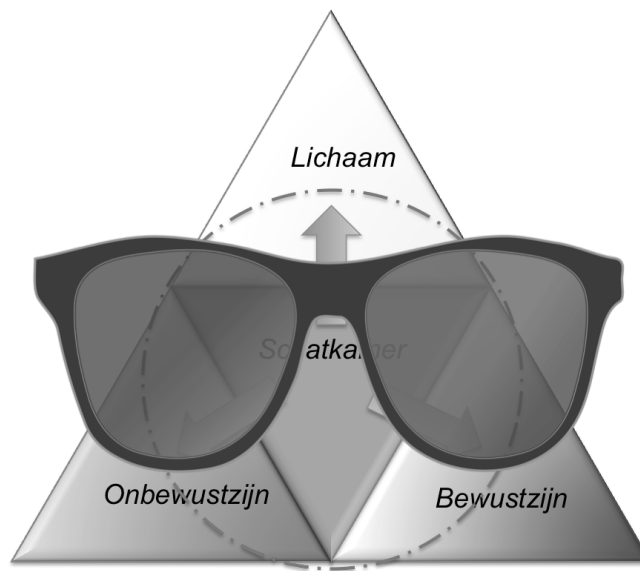


Zoals is te zien heb ik een piramide als model gebruikt. Wanneer jouw kern is “vervuild” met ongewenste zintuiglijke informatie dan is deze beschermd. Het zal daarom in het dagelijks leven lastig zijn om dicht bij jouw eigen “schatten” te komen. De werkelijkheid ervaren

## 5 Eenvoudige Oefeningen Om Je Direct Goed Te Voelen En De Kwaliteit Van Je Leven Te Verbeteren.

we nu via zogenaamde filters. We kijken steeds door een andere bril.

Net als bij een piramide moet je hindernissen overwinnen om in jouw schatkamer te komen. De vervuiling kan ontstaan zijn in gevoel (kinesthetisch), beeld (visueel) of gehoor (auditief). Natuurlijk ook bij alle drie.



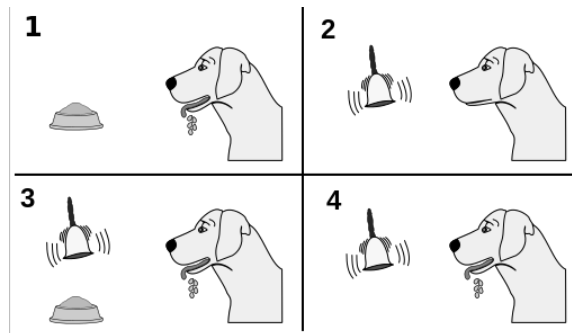
### Pavlov

Russisch fysioloog Ivan Pavlov bewees hoe levende wezens kunnen worden geconditioneerd. In zijn geval gebruikte hij honden. Zijn conditionering ging als volgt: Pavlov luidde een bel voordat honden eten kregen. Dit deed hij zo vaak totdat de honden wisten dat de bel “eten krijgen” betekende.

## 5 Eenvoudige Oefeningen Om Je Direct Goed Te Voelen En De Kwaliteit Van Je Leven Te Verbeteren.

Vervolgens luidde Pavlov de bel en zag dat de honden kwijlden ook al kregen ze geen eten. Het geluid van de bel was een trigger om internecondities te veranderen.

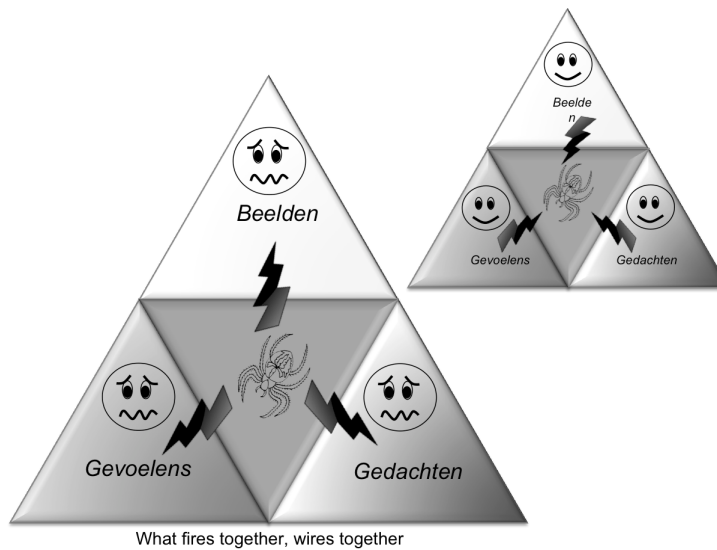
Mensen werken niet anders dan honden wat betreft het ankeren van gewoonten of patronen.



Stoppen wij niet automatisch voor een rood verkeerslicht.

Horen wij iets leuks (denk aan een mop), dan voelen we ons fijn en zien mooie en prettige beelden. Het is dus de bedoeling om oude ankers weg te nemen en te veranderen. Dit doe je door zintuiglijk nieuwe informatie in de kern te stoppen.

## 5 Eenvoudige Oefeningen Om Je Direct Goed Te Voelen En De Kwaliteit Van Je Leven Te Verbeteren.



### OEFENING 1.

#### Gevoel veranderen

Wanneer we een onaangenaam gevoel hebben dan heb je opgemerkt dat dit ergens in ons lijf zit. We voelen het, en als we er op focussen, dan kunnen we het ook visualiseren. Je kunt er zelfs een geluid aan geven.

#### Een positief anker

Laten we eerst eens een “positief anker” installeren.

Ik vraag je nu om een moment in je geest te halen waarbij jij een gevoel ervaart die je graag wilt. Dit kan blijheid zijn, of kracht of zelfvertrouwen. Het is helemaal aan jou.

Wanneer was jij energiek, blij of bijvoorbeeld krachtig? Je komt

## 5 Eenvoudige Oefeningen Om Je Direct Goed Te Voelen En De Kwaliteit Van Je Leven Te Verbeteren.

vanzelf bij een moment als je het bedenkt. Haal deze ervaring zo scherp mogelijk voor de geest en stap nu weer volledig in die ervaring.

Je kijkt weer door je eigen ogen, je hoort alles weer zoals het was, voelt weer die gevoelens in je lijf en misschien zelf de wind door je haren en de zon op je gezicht. Merk op of je nog iets ruikt of proeft. Zorg dus dat je helemaal in het moment komt. Dit betekent dat de juiste neurologie aanspreekt. Dit moment gaan we vastzetten.



Wanneer je helemaal geassocieerd bent met die ervaring en je denkt dat het gevoel dat je wilt ervaren wel een 8 of een 9 is op een schaal van 0 tot 10 is, knijp je je wijsvinger en duim samen. Hou ze 12 - 15 seconden samengeknepen. Dit hoeft niet heel hard, maar wordt bewust van dit samenknijpen en het gevoel daarbij. Straks wordt dit samenknijpen een “snelweg” naar het gevoel.

Laat ze los en schudt nu even je benen en denk aan wat je

## 5 Eenvoudige Oefeningen Om Je Direct Goed Te Voelen En De Kwaliteit Van Je Leven Te Verbeteren.

gistergegeten hebt. Ok... herhaal weer het bovenstaande oefening.

-----

Note: We noemen dit een kinesthetisch anker. Je hoeft niet duim en wijsvinger samen te doen, je mag ook een vuist maken. Stel dat je krachtig wilt zijn, dan is een vuist een hele goede. Principe blijft hetzelfde. Ga naar een moment dat je krachtig was en maak een vuist als je de kracht voelt.

-----

Dus zorg dat je weer helemaal geassocieerd bent met die ervaring en als je denkt dat het wel een 8 of een 9 is op een schaal van 0 tot 10, knijp je je wijsvinger en duim samen. Hou ze weer 12 - 15 seconden samengeknepen. Uitschudden en aan iets gekken denken.

Doe deze oefening zo vaak totdat je uiteindelijk bij het samenknijpen van je duim en wijsvinger de gevoelens, beelden en gedachten weer afvuurt die horen bij de fantastische ervaring. Dit samenknijpen van de vingers is NU neurologisch gekoppeld aan beelden, gevoelens en gedachten.

Je mag er ook gelijk een woord aan vast hangen. Wilde je ontspannen zijn, dan zeg je bijvoorbeeld: Chill of relax. Dus roep de ervaring op - maak het een 8 of 9 - Zeg het woord tegelijk met de 12 seconden dat je je duim en wijsvinger samenknijpt.

## 5 Eenvoudige Oefeningen Om Je Direct Goed Te Voelen En De Kwaliteit Van Je Leven Te Verbeteren.

Zo, mooi... je hebt nu een positief anker geïnstalleerd. Nu is het (kinesthetisch) anker gezet op de duim en wijsvinger aanraking, toch?

Vind je deze handeling lastig door wat voor reden dan ook, dan kun je ook ankeren door je vinger op de knokkel te drukken of gewoon, zoalseerder omschreven, een vuist te maken.

## 5 Eenvoudige Oefeningen Om Je Direct Goed Te Voelen En De Kwaliteit Van Je Leven Te Verbeteren.

### OEFENING 2

**Slecht gevoel neutraliseren en wegnemen.**

*Ik wil graag dat je bij deze oefening BLIJ bent. Bewust, Leergierig en IJverig en vooral Nieuwsgierig. Het kan gek op je over komen, maar doe het en verwonder.*

Stel je hebt dus een slecht gevoel.

1. Lokaliseer het gevoel. Het brein heeft dit gevoel ergens in je lijf gezet. Maag, buik, nek, keel, enzovoort. Ga er met je gedachte naartoe en neem waar. Word er dus helemaal bewust van. Merk op hoe de beweging is van dit gevoel. Het kan ronddraaien, pompend zijn, enzovoort. Denk daar niet te lang over na. Gewoon eerste gok.
2. Kijk welke kleur het heeft. Ook hierbij eerste gok.
3. Begin nu dit gevoel denkbeeldig met je handen buiten je lichaamte halen. Haal echt alles er uit. Al vind je dit gek, doe het gewoon.
4. Zie dit gevoel buiten jezelf als een “wolk”. Deze wolk draaitbuiten jezelf identiek aan hoe het binnen jezelf draaide.
5. Herken dat de kleur nu al veranderd kan zijn.
6. Steek je handen in de wolk (pak het als het ware vast) en ga tegengesteld draaien cq bewegen aan de oude beweging. Alsof het een wiel is. Visualiseer dat de energie ook echt tegengesteld beweegt. Geloof het!

## 5 Eenvoudige Oefeningen Om Je Direct Goed Te Voelen En De Kwaliteit Van Je Leven Te Verbeteren.

7. Blijf net zo lang tegengesteld draaien/bewegen totdat de wolk dit ook doet.
8. Draai sneller en sneller (maak de beweging ook groter) totdat de wolk zelfstandig, op eigen kracht, draait in de tegengestelde oorspronkelijke richting.
9. Duw NU met veel passie de wolk met de nieuwe kleur en eventueel geluid terug in je lijf en laat het nog sneller draaien en groter worden. Maak de wolk mooi met een gloeiende kleur.
10. Adem ontspannen en wees bewust van de nieuwe energie die door je lichaam gaat en herken dat het gevoel verandert IS.
11. Wanneer het oude gevoel is weggenomen voor je jouw positieve trigger af die je net bij oefening 2 gemaakt hebt. Je knijpt dus je wijsvinger en duim samen.

Blijf deze oefening zo vaak doen totdat jij je helemaal top voelt.

### **Zintuiglijke ervaringen liegen vaak**

Mensen zijn zo ingesteld dat ze informatie weglaten, vervormen en generaliseren. Dus de informatie die wij gebruiken in ons leven als referentie is een klein deel van de echte werkelijkheid. Want wist je dat ons brein per seconde meer dan 10 miljoen indrukken te verwerken heeft? Om niet helemaal horendol te worden verwerken we er bewust maar 7 plus en min 2 bewust. Dus je begrijpt nu dat we heel

## 5 Eenvoudige Oefeningen Om Je Direct Goed Te Voelen En De Kwaliteit Van Je Leven Te Verbeteren.

veel wegfilteren en gelukkig maar.

Neem je emoties en de daaraan gekoppelde overtuigingen dus niet al te serieus en trek ze in twijfel. Weet dat jij altijd in staat bent om nieuwe emoties en overtuigingen te koppelen aan nieuwe ervaringen.

Jij hebt nu net een positief anker gemaakt. Door dit anker elke dag eenpaar keer af te vuren wordt deze steeds sterker. Stel nu dat je een presentatie moet geven. Dan...

1. Bedenk je de mooiste beelden voor jezelf als je staat te presenteren. Mensen lachen en hebben het naar hun zin.
2. Je hoort de mensen zeggen dat ze het een goede presentatie is. Jij hoort jezelf denken: "ben goed bezig".
3. Wanneer je deze beelden en gedachten voor jezelf oproept vuur je jouw positieve anker af. Dit doe je zo vaak dat je brein alleen nog maar positief kan zijn over jouw presentatie.

Er zijn nog een aantal technieken die je bij presenteren kunt inzetten. Wil je meer weten, dan kun je die altijd vragen.

## OEFeNING 3

## Beelden

Zonder beeld is er geen betekenis. Als ik strobbokkelaris ☺ zeg dan fronzen mensen en begrijpen ze niet wat ik bedoel. Dit woord heeft geen betekenis en zal er geen emotie zijn.

Wanneer ik nu tegen die mensen zeg: "ik pak er één (zo'n strobbokkelaris), maar wees alert want één beet kan je .... Dit betekent ineens wel iets en het woord krijgt een lading.

Wat voor beelden mensen oproepen weet ik niet, maar dat ze in een andere staat komen weet ik wel.

Denk nu eens aan iets dat je lichtelijk vervelend vindt. Je ziet dan een beeld dat stilstaat of beweegt. Denk nu eens aan iets dat je heel leuk vindt.

Ik hoop dat je het opvalt dat dit beeld op een andere plek (locatie) staat dan de eerste. (Ervaar maar eens dat je ogen naar een andere plek gaan in beide gevallen.) Misschien is het ene beeld ook groter dan het andere, de één in kleur of zwart-wit, enzovoort. Zet nu eens dat licht vervelende beeld op de plek van de leuke. Wat gebeurt er nu met je gevoel?

## 5 Eenvoudige Oefeningen Om Je Direct Goed Te Voelen En De Kwaliteit Van Je Leven Te Verbeteren.

Merk op dat het gevoel verandert. Met andere woorden; de locatie, kleuren, enz. (dit noemen ze de submodaliteiten... weet je nog?) van het plaatje bepaalt het gevoel. Nu kan je een plaatje omschrijven in:

- kleuren
- beweging
- zie ik mezelf erin of ervaar ik het door mijn ogen
- zwart wit
- sepia
- met of zonder kader
- enzovoort

Speel eens met verschillende beelden en ervaar dat je steeds meer jestaat van zijn kan beïnvloeden door de beelden te veranderen.

## 5 Eenvoudige Oefeningen Om Je Direct Goed Te Voelen En De Kwaliteit Van Je Leven Te Verbeteren.

### OEFENING 4

#### Geluid/gedachte.

Ook geluid ervaar je op een bepaalde manier. Als je weet dat communicatie bestaat uit:

- 55% lichaamstaal
- 38% tonaliteit
- 7% woorden

Wat betekent dit? Er is dus een groot effect in hoe je dingen zegt. Als jij steeds met een harde toon tegen jezelf zegt: “je kan ook helemaal niets,” dan zal je je daar heel vervelend bij voelen.

Als je gek genoeg ditzelfde zinnetje met een Donald Duck stem zegt is de waarde volledig weg. Je kan het ook zingen op een gekke melodie. Dus de manier waarop jij de informatie aan jezelf doorgeeft is heel belangrijk.

Ik adviseer mijn cliënten dan ook bij het wakker worden om direct te onderzoeken wat je eerste woorden zijn en hoe die worden uitgesproken. Wanneer ze negatief zijn en je merkt ze op, zeg dan direct er achteraan: ”ja, ik hoor wat je zegt, maar...”

Het woord “maar” breekt direct de kracht. Let maar eens op als ik dit zeg: “Hi (stel Jannie) Jannie, ik vind je heel hard werken, maar..” Hè

## 5 Eenvoudige Oefeningen Om Je Direct Goed Te Voelen En De Kwaliteit Van Je Leven Te Verbeteren.

waar is nu dat harde werken gebleven? Is weg hè, je wacht nu alleen nog op het volgende bericht. Waarvan je verwacht dat het negatief is.

Dit geldt niet voor het “stapelwoord” EN. “Hi Jannie, ik vind je heel hard werken en .... Je verwacht nog iets goeds. Doe dit voor jezelf, anderen en je kinderen (als je die hebt).

Stel je wordt wakker en je zegt: “Dit wordt weer zo’n drama dag.” Tonaliteit is energieloos. Buig het om. “Dit wordt weer zo’n drama dag, oh dat kan je denken, maar vandaag (energie omhoog) wordt totaal anders. Ik heb nu zin om op te staan en te douchen en lekker te eten. ”Vuur je anker af en voel je goed.

Blijf woorden gebruiken die energie geven.

## 5 Eenvoudige Oefeningen Om Je Direct Goed Te Voelen En De Kwaliteit Van Je Leven Te Verbeteren.

### OEFFENING 5

#### Een mooie toekomst.

We weten dat het verleden en de toekomst niet bestaan en dat we alleen het NU hebben. Het NU schrijdt voort... seconde per seconde.

Verder is het bekend dat het brein antwoorden geeft op wat we vragen of wat we zeggen. Bij elk woord komt een plaatje... tenminste het brein toont de betekenis die jij aan een woord gegeven hebt.

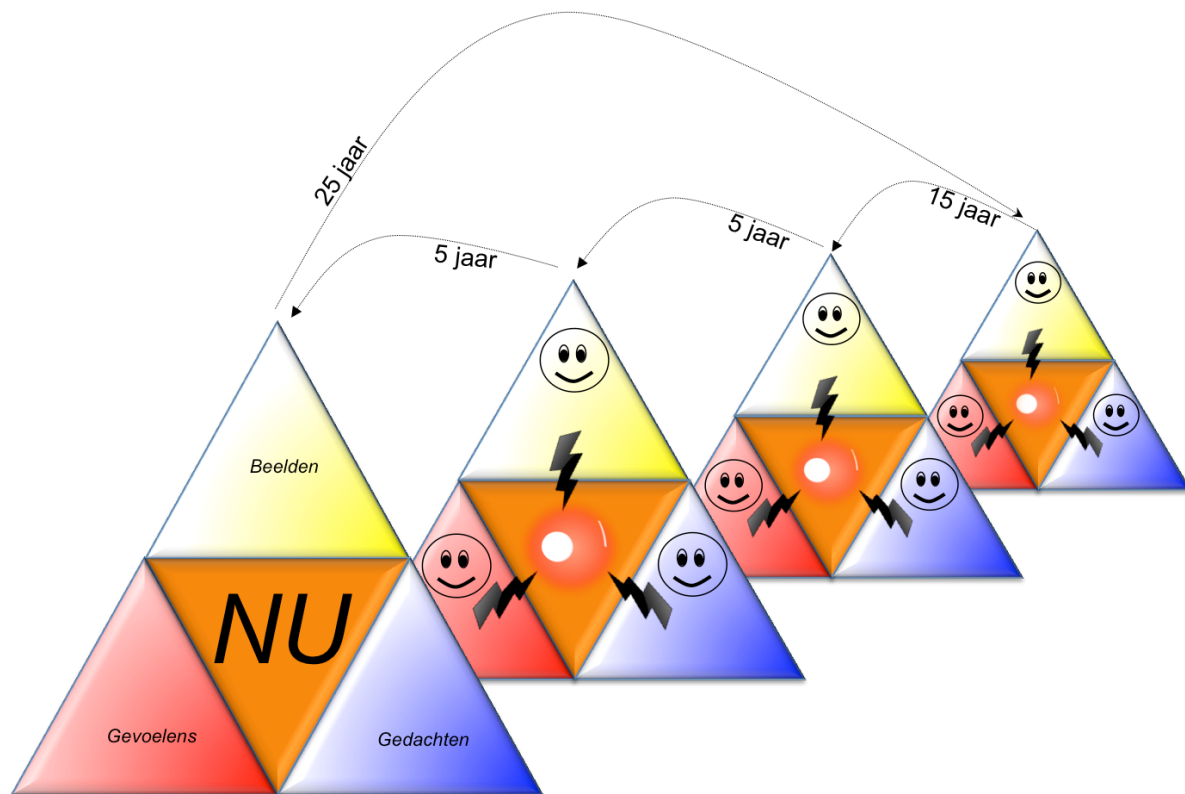
Test het maar eens. Zeg bijvoorbeeld: banaan. Wat zag je? Inderdaad een banaan. Als jij nu tegen jezelf zegt: “Ik kan ook helemaal niets.” Dan zal het brein ook alles doen om dit te ondersteunen. Dus nog meer geklaag, meer beelden waarbij je iets niet kon en een rot gevoel daarbij. Het wilt dus bewijzen dat je gelijk hebt. Het gaat jou OVERTUIGEN. Wanneer jij deze overtuigingen onbewust gaat (her)beleven, krijg je een stroef leven met hobbels en obstakels.

#### Wordt je eigen regisseur en herschrijf je film

Doe liever dit. Wanneer jij echter tegen jezelf zegt: “hoe kan ik een geweldige toekomst creëren waarbij ik heel veel plezier heb en succesvol ben, dan zal ook nu het brein antwoorden geven.

Het brein wil betekenis geven aan dat wat jij beschrijft tijdens een gedachte. vervelende is dat je 60.000 gedachten per dag hebt. Jij zult er maar een paar bewust herkennen.

## 5 Eenvoudige Oefeningen Om Je Direct Goed Te Voelen En De Kwaliteit Van Je Leven Te Verbeteren.



Omdat het brein toch niet het verschil herkent tussen wat “buiten” gebeurt, of wat wordt bedacht is het nu handig om daar gebruik van te maken.

1. Start met het maken van jouw mooiste toekomst. Ik weet niet hoe oud je bent, maar start gewoon eens met een toekomst over 25 jaar. Bedenk het mooiste scenario voor je werk, relatie, hobby, omgang met kinderen en eventueel kleinkinderen, huis, land, natuurlijk gezondheid, sport, enzovoort. Zorg dat je je kern vult met fantastische beelden, gedachten en gevoelens.
2. Als jij zo’n toekomst over 25 jaar wilt bereiken vul dan je

## 5 Eenvoudige Oefeningen Om Je Direct Goed Te Voelen En De Kwaliteit Van Je Leven Te Verbeteren.

piramide in die 15 jaar daar voor is. Daar zie, hoor en voel je jezelf in een fase waar je bezig bent om die prachtige toekomst te bereiken. Je ziet wat je nodig hebt om die volgende 15 jaargeweldig te maken.

3. Ga weer 5 jaar verder terug en doe hetzelfde.
4. Nu heb jij een heerlijke visie op jouw toekomst. Je hebt alle eindresultaten al gezien. Laat het nu los, ga relaxen en laat jouwbrein de “HOE” invullen.

### Samenvatting

Ons brein is iets prachtigs, maar ook een beetje dom 😊. Ondanks alle mooie dingen die het kan, blijft het ons ook maar bestoken met stresshormonen als het denkt iets te herkennen uit het verleden dat vervelend was.

Je voelt dan de stress die jijzelf hebt gecreëerd door gedachten en beelden. Je doet de stress. Sta erbij stil. Weet dat dit gevoel weer weggaat. Het label “stress”, “angst”, “paniek” is van tijdelijke aard als je daar voor kiest. Als jij erin gaat hangen en de controle aan dat gevoel geeft wordt of kan het erger worden. Durf er met een afstandje naar te kijken.

Weet dat het verleden niet gelijk is aan het NU of de toekomst. Laat het verleden jouw toekomst niet bepalen. Wanneer je een negatieve emotie krijgt bij de gedachte aan een toekomstige activiteit, dan is

## 5 Eenvoudige Oefeningen Om Je Direct Goed Te Voelen En De Kwaliteit Van Je Leven Te Verbeteren.

dat het brein dat denkt dat die activiteit jou iets erg gaat brengen. Om je te beschermen geeft het je een stoot aan adrenaline en cortisol en hoopt zo dat je in een vluchtmodus komt en niet gaat.

Wanneer je dit overkomt dan raad ik je aan dit gevoel zo groot mogelijk te maken en dan aan jezelf te vragen of het weg wil gaan. Het heeft namelijk niets meer met NU te maken. Het is een irreële angst en die mag gaan... het heeft z'n werk gedaan.

Bedank de emotie en LAAT LOS.

Weet dat ik je altijd kan helpen om van je angsten, fobieën, trauma's of PTSS af te komen. Ook kan ik je helpen om meer zelfvertrouwen tekrijgen en je doel te vinden. Bezoek: <https://wegmetjeangstcoach.nl> - <https://mindsetpower.nl> Je kunt ook direct bellen: 0636430220. Wil je dat ik jou bel, stuur een mail naar [albert@wegmetjeangst.nl](mailto:albert@wegmetjeangst.nl)

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

Naast de genoemde methodes zijn er natuurlijk nog veel meer manieren om angsten/blokkades weg te nemen en/of de regie over je leven te herpakken. De juiste manier voor ieder uniek geval bepaal ik altijd het liefst tijdens een sessie. Ik ben er om jou te helpen vooruit te komen.

De sessies zijn altijd dynamisch en ze zullen je leven verrijken. Ze geven je handvatten mee om niet alleen je angst en belemmeringen kwijt te raken, maar ook om sterker te staan in andere zaken.

Maak kennis met mijn ACTIEF-model. Een model dat de kijk op je leven zal veranderen.

#### **Het ACTIEF-model**

**A Acceptatie.** Wanneer het niet lekker gaat in je leven, 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 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 communicatie bewust is? Maar liefst 95% is onbewuste communicatie.

## 5 Eenvoudige Oefeningen Om Je Direct Goed Te Voelen En De Kwaliteit Van Je Leven Te Verbeteren.

95% die jouw acties beïnvloedt en wat je allemaal onbewust doet. Dit verklaart ook waarom het zo moeilijk is om bepaald gedrag te veranderen... **Ik help je met het helder maken en 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 voorje open. Je durft dingen ineens anders aan te gaan. Terugkoppeling aan jezelf verrijkt je. Het is een waardevol cadeau dat je aan jezelf moet gunnen.

**I Implementatie.** Nu heb je de vaardigheid van communiceren en 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? Ik help je daarbij. Voor je het weet lijkt je een ander mens te worden. Rijker, mooieren volhardend.

**E. Evaluatie en Eigen verantwoordelijkheid.** We zeggen wel: 'De meest flexibele beheerst het systeem'. Flexibel zijn betekent eerst begrijpen alvorens zelf begrepen te willen 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; al dat we zijn is verandering. Kijk eens naar je fysiek. Binnen

## 5 Eenvoudige Oefeningen Om Je Direct Goed Te Voelen En De Kwaliteit Van Je Leven Te Verbeteren.

een jaar zijn alle cellen in je lichaam vernieuwd. Je bent letterlijk (en figuurlijk ;-)) veranderd. Voor jouw geestelijke verandering dien je zelf de 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 belemmerengelukkig 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.

## 5 Eenvoudige Oefeningen Om Je Direct Goed Te Voelen En De Kwaliteit Van Je Leven Te Verbeteren.

### 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 informatie, oefeningen en methoden. Ik kan je wel verzekeren dat iedereen die tot nu toe mijn methoden heeft toegepast van zijn / haar klachten is afgekomen. Als je openstaat en er echt voor gaat, werkt het.

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 [wegmetjeangstcoach.nl](http://wegmetjeangstcoach.nl) of [mindsetpower.nl](http://mindsetpower.nl) een sessie te nemen en alle zaken waar je tegen aanloopt te bespreken en een richting te geven. Je kunt me altijd vrijblijvend bellen (+31 (0)636430220) of mailen ([albertbuschgens2@gmail.com](mailto:albertbuschgens2@gmail.com)) voor meer informatie of om te polsen wat ik voor jou zou kunnen betekenen.

## 5 Eenvoudige Oefeningen Om Je Direct Goed Te Voelen En De Kwaliteit Van Je Leven Te Verbeteren.

Iedereen is uniek en iedereen heeft daarom ook een unieke aanpak nodig om van zijn / haar angst en/of belemmeringen af te komen. Met veel passie en energie gaan we samen aan de slag om jouw



Stop Paniekaanvallen



Stop Vliegangst



Communicatie om te beïnvloeden



Stop Belemmerende Overtuigingen

uitdagingaan te pakken en weer onbelemmerd in het leven te komen staan. De wereld zal weer voor je opengaan en alles is mogelijk.

Op naar een geweldig en succesvol leven!

GA.AAN! Veel succes en als het aan mij ligt zie ik je

## 5 Eenvoudige Oefeningen Om Je Direct Goed Te Voelen En De Kwaliteit Van Je Leven Te Verbeteren.

snell!

Warme

groet,[Albert](#)

*GA.AAN! Bewustwording is de sleutel om opnieuw AAN te GAAN. Elke online cursus zit vol tools voor bewustwording. Zoals een kind leerde lopen, schrijven en lezen, krijg jij weer de inzichten en technieken om weer AAN te GAAN als een ontbrandende lamp, maar ook om alle uitdagingen in je leven weer volledig AAN TE GAAN. Eenmaal dit*

### **Meer weten...**

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

- NLP
- Hypnose
- Havening
- Enneagram
- Energie
- Tijdlijn
- Sedona
- EFT

## **Online Cursussen**

5 Eenvoudige Oefeningen Om Je Direct Goed Te Voelen En De Kwaliteit  
Van Je Leven Te Verbeteren.



Stop Paniekaanvallen



Stop Vliegangst



Communicatie om te beïnvloeden



Stop Belemmerende Overtuigingen