

De angstaanjager	De bang gemaakte kant
<p><b>1. Maak jezelf bang!</b> Schrijf op wat je zegt en doet om jezelf angstig, bezorgd of bang te maken. Probeer zo specifiek mogelijk te zijn en maak jezelf bang met beelden, scenario's en mogelijke gevolgen. Als je herinneringen hebt aan dingen die misgingen, herinner jezelf dan weer aan die gebeurtenissen.</p>	<p>Schrijf stap 1 hier op:</p>
<p>Schrijf stap 2 hier op:</p>	<p><b>2. Hoe is het om dit te horen?</b> Lees de boodschap van de angstaanjager hardop voor. Word je bewust van wat er in je lichaam gebeurt terwijl je dit leest. Hoe is het voor je om deze dreigende boodschap te horen? Schrijf het op en laat de angstaanjager weten hoe dit voor je is</p>
<p>Schrijf stap 3 hier op:</p>	<p><b>3. Wat heb je nodig van de angstaanjager?</b> Probeer in woorden te omschrijven wat je eigenlijk nodig hebt van de angstaanjager en welke boodschap je zou willen horen. Schrijf dat op.</p>
<p>Schrijf stap 4 hier op:</p>	<p><b>4. Hoe voelt het om hierom te vragen?</b> Lees hardop voor wat je bij stap 3 hebt opgeschreven en vertel de angstaanjager wat je nodig hebt. Word je bewust van hoe het voelt om hierom te vragen. Als het goed voelt, vertel de angstaanjager dan opnieuw wat je nodig hebt. Schrijf op hoe het voor je is om te vragen om wat je nodig hebt.</p>
<p><b>5. Als de angstaanjager, hoe reageer je hierop?</b> Als je nog steeds voelt dat je jouw andere kant bang wil maken, ga dan terug naar stap een en maak het groter. Als je begrip hebt voor wat je andere kant vraagt, schrijf dan op welk begrip je voelt, wat je begrijpt en vertel dit aan jouw andere kant. Wat wilde je bereiken voor jouw andere kant? Probeerde je het te beschermen? Ben je het eens met wat het andere deel nodig heeft?</p>	<p>Schrijf stap 5 hier op:</p>
<p>Schrijf stap 6 hier op:</p>	<p><b>6. Hoe voelt het om te horen wat de angstaanjager zegt?</b> Lees wat de angstaanjager zegt en wees je tegelijkertijd bewust van hoe dit voor je voelt. Schrijf dat op. Als je deze oefening moeilijk vond, schrijf dan op hoe het voor je was en waar het moeilijk werd. Je kan deze oefening dan later herhalen, bijvoorbeeld juist wanneer de angst of de zorgen aanwezig zijn.</p>