



Hoe negatieve gevoelens (stress, angst, trauma's, fobie, onzekerheid, depressie of woede) te stoppen.



door Joost van der Leij

© 2004-2006 TIOUW.com BV



Hoe negatieve gevoelens (stress, angst, trauma's, fobie, onzekerheid, depressie of woede) te stoppen.

door Joost van der Leij

© 2004-2006 TIOUW.com BV

Introductie

Het leven is geen pretje als je te veel, te lang of te vaak slecht voelt. Toch onderschatten veel mensen de gevolgen ervan. Als je je naar voelt dan wordt het de hoogste tijd om er mee te stoppen. Door negativiteit verspil je veel te veel tijd met dingen die eigenlijk niet belangrijk zijn. Dit rapport beschrijft de weg waarlangs je kunt leren om grip op je gevoelens te krijgen. Bij sommige mensen houdt dit in dat zij er beter in slagen om negatieve gevoelens sneller te stoppen en minder heftig te maken zodat het leven weer dragelijk wordt. Bij andere mensen verdwijnen de klachten zelfs helemaal.

De technieken zijn gebaseerd op het werk dat ik de afgelopen jaren met honderden mensen gedaan heb. Uniek voor Nederland zijn de privé sessies waarin ik werk op basis van resultaten. Dat wil zeggen dat als de klant, niet ik, vindt dat het tijdens de sessies niet werkt, hij of zij geen rekening krijgt en ook niets hoeft te betalen. Gelukkig blijkt dat bij ongeveer negen van de tien mensen deze technieken zo goed te werken dat ik inderdaad deze privé sessies op basis van resultaten aan iedereen kan aanbieden.

De technieken uit dit rapport zijn te gebruiken voor alle negatieve gevoelens. Ruwweg gezegd: voor stress, angsten, depressieve gevoelens en problemen met woede. Angsten vallen op hun beurt weer uiteen in gewone angsten, fobieën of trauma's.

Het is goed om je te realiseren wat er in je brein gebeurt wanneer je een negatief gevoel hebt. In je brein worden er dan informatie over zogeheten neuro-corticale paden gestuurd. Dit is een serie hersencellen die met elkaar verbonden zijn en een pad vormen. Dit pad neemt echt fysische vormen aan. Het zit dus echt vast in je hoofd. Elke keer dat je het negatieve gedrag vertoont wordt dit pad in je hoofd afgelegd. Elke keer dat je het doet wordt het patroon verder bevestigd en verstevigd. En naburige hersencellen gaan meedoen. Concreet betekent dit dat als je niets aan de problemen doet dat je er steeds beter in wordt. De nare gevoelens worden sterker en het wordt steeds makkelijker voor je brein om dit negatieve gedrag te gaan vertonen.



Wat er moet gebeuren is dat deze negatieve patronen onderbroken worden, gestopt worden en vervangen worden door betere, positieve patronen. Medicijnen werken slechts bij 1 op de 3 mensen. Medicijnen zorgen er verder alleen maar voor dat een patroon minder heftig en minder vaak voorkomt. Maar het onderbreekt en stopt het patroon niet.

Dit rapport beschrijft een aantal eenvoudige technieken die ervoor zorgen dat het patroon gestopt wordt en dat je het vervangt voor een beter patroon waar je je goed van gaat voelen. Helaas is het lezen van een tekst slechts een zeer beperkte manier van informatie overdragen. Dit komt omdat we het hier hebben over gevoelens en die zijn moeilijk goed in woorden uit te drukken. Wil je dat het echt goed gebeurt dan is het echt aan te raden om workshops of privé sessies te volgen.

Overzicht Negatieve Gevoelens

Voor de meeste mensen is het moeilijk om precies aan te geven wat zij nu voelen. Vaak worden door andere mensen hier labels opgeplakt. Dit helpt niet. Net zoals bijvoorbeeld bij psychotherapie waar alles herbeleefd wordt, komen de problemen ook vaster te zitten door allerlei labels op het probleem te plakken.

Beter is het om bij je gevoel te blijven. Je voelt je niet goed. En of het nou het een of het ander is dat maakt weinig uit. Om toch duidelijk te maken waar deze technieken voor werken geef ik hier een overzicht van de meeste globale klachten. Wanneer jouw klacht er niet tussen zit dan is de kans nog steeds groot dat de technieken toch ook voor jou werken. Neem gerust contact op door een email te sturen naar joost@tiouw.com om je specifieke situatie te bespreken.

Kijk, in mijn visie is er ook niet mis met je. Er is niets kapot. Je bent niet ziek. Het is dan ook geen medisch probleem dat opgelost kan worden door een arts, een psycholoog of een psychiater. Wat er gebeurt is, is dat jouw onbewustzijn in een moeilijke periode een overlevingsmechanisme gebruikt heeft om je erdoor heen te slepen. Of het nou vechten (woede), vluchten (angsten), opgeven (depressie) of spanning (stress) was, het heeft je er toen doorheen gesleept anders had je dit rapport nu niet gelezen.



Alleen is wat je toen geleerd hebt, nu niet meer effectief. En is de tijd gekomen om ermee te stoppen. Het is dus een leerprobleem en geen medisch probleem. Vandaar dat door deze technieken te leren, je een betere en effectievere manier leert om met je eigen gevoelens, gedachtes en voorstellingen om te gaan.

Angstgevoelens Ik spreek van angstgevoelens wanneer je in een concrete situatie je acuut naar en negatief voelt en je sterk de drang hebt om weg te gaan of te vluchten.

Traumatische gevoelens Wanneer je te veel en te vaak terugdenkt aan traumatische gebeurtenissen in het verleden dan spreek ik van trauma.

Fobieën Als je je al naar en negatief gaat voelen voor iets dat nog in de toekomst moet gaan gebeuren dan spreek ik van fobieën.

Depressieve gevoelens Als je je naar en ongelukkig voelt en geen doel meer in je leven ziet, dan spreek ik van depressieve gevoelens.

Woede problemen Te vaak en te heftig kwaad worden, jezelf verliezen of juist andersom niet boos kunnen worden, dan spreek ik van woede problemen.

Onzekere gevoelens Als je je afsluit, terugtrekt en angstig voelt om iets te zeggen of te doen, dan spreek ik van onzekere gevoelens,

Paniek aanvallen Als je, al dan niet als een donderslag bij heldere hemel, opeens paniek voelt opkomen, dan spreek ik van paniek aanvallen.

Stress Je bent druk. Er wordt veel van je verwacht of je stelt zelf hoge eisen aan je en je voelt hierdoor (enorme) spanning in je lichaam.



Waar in de onderstaande tekst een naar en negatief gevoel staat kun je dat vervangen door een van deze gevoelens of je eigen nare en negatieve gevoel. De technieken werken generiek.

Verleden, Heden, Toekomst – Denken, Inbeelden en Voelen

Zoals je ziet zijn de probleemgebieden ook op andere manieren in te delen zijn. Bijvoorbeeld naar mate je je naar of negatief voelt over iets in het verleden, in de toekomst of dat je juist in een acute situatie je naar en negatief voelt. Voor elk type is een techniek die daar het beste voor werkt.

Dit komt omdat ons brein werkt op basis van zintuiglijke informatie. Alles wat je brein ooit over de wereld geleerd heeft dat heeft hij of zij geleerd op basis van zintuiglijke informatie. Dus ook het negatieve nare patroon dat je moet gaan onderbreken. En ook het nieuwe positieve patroon dat je ervoor in de plaats moet zetten.

Voor de meeste mensen zijn de belangrijkste zintuigen: horen, zien en voelen. Horen staat voor je gedachtes waar je als het ware je innerlijke stem negatief hoort denken. Daarnaast zien mensen vaak negatieve beelden over de toekomst of het verleden. En tenslotte voelen ze zich daar dan naar en negatief over. De onderstaande technieken werken op basis van deze drie zintuigen: horen, zien en voelen.

Een acuut negatief gevoel, je naar voelen stoppen.

De techniek om van een acuut naar en negatief gevoel af te komen werkt als volgt:

Stap 1: Traceer eerst hoe het negatieve gevoel door je lichaam loopt. Om je nare gevoel in stand te houden moet je brein het gevoel door je lichaam verplaatsen. Deed je brein dit niet dan zou het nare gevoel uitdoven en zou er geen probleem zijn. Vind dus eerst het punt waar het negatieve gevoel begint, en voel waar het vervolgens heen gaat. Blijf het gevoel volgen totdat het of het lichaam verlaat of het beginpunt weer bereikt.

Stap 2: Zodra je het patroon van je negatieve gevoel gevonden hebt, projecteer dit dan buiten je lichaam zodat je het als het ware kunt zien.



Stap 3: Draai dit patroon nu om zodat het begint bij het einde en eindigt bij het begin.

Stap 4: Duw dit patroon weer terug in je lichaam en begin dit omgedraaide patroon door je lichaam te bewegen.

Stap 5: Doe dit steeds sneller. Je merkt direct dat je angst verdwijnt.

Bijvoorbeeld: Angst voor honden. Stel je hebt angst voor honden. Zodra je in een situatie komt waar honden zijn, voel je de angst door je lichaam schieten. Traceer dit gevoel. Projecteer het naar buiten, draai het om en duw het omgedraaide patroon weer je lichaam in. Ga dit omgedraaide patroon zo snel mogelijk door je lichaam heen bewegen net zo lang tot je angst verdwenen is. Test nu of het goed gelukt is door een hond te zoeken en die te aaien.

Realiseer je dat het erg moeilijk is deze techniek van papier te leren. Het gaat immers om gevoel. In workshops of tijdens privé sessies wordt door dit door de menselijke interactie stukken makkelijker. Zo makkelijk zelfs dat negen van de tien mensen dit uiteindelijk goed leren te doen.

Het verleden loslaten

Wanneer je te vaak te druk bent met nare gebeurtenissen uit het verleden en je je daarover naar en negatief voelt, dan is dit de techniek om hier van af te komen.

Stap 1: Draai de film van de nare periode nog een laatste keer af, maar begin nu aan het eind.

Stap 2: Maak de film zwart-wit en spoel hem versneld terug terwijl je er tegelijkertijd circsmuziek bij neuriet. Op deze manier lijkt het alsof je een oude Charlie-Chaplin film snel terugspoelt. Zorg ervoor dat je jezelf in de film ziet.

Stap 3: Als je klaar bent, test dan of je je nog steeds naar voelt als je aan het voorval terugdenkt. Als je het goed gedaan hebt, lukt dit niet meer.

Realiseer je opnieuw dat het moeilijker is om dit alleen van papier te doen, dan samen met iemand die hier heel goed in is en veel ervaring in heeft.



Een goede toekomst zien

Als je je druk maakt om de toekomst dan maak je als het ware een negatieve film over hoe de toekomst er uit gaat zien en daar ga je vervolgens naar en negatief van voelen.

Dit stop je door de volgende techniek toe te passen:

Stap 1: Gebruik dezelfde techniek als om het verleden los te laten om de negatieve film in de toekomst te neutraliseren.

Stap 2: Zorg vervolgens dat je jezelf in dezelfde situatie ziet, maar nu rustig, kalm en ontspannen. Oefen dit totdat je zonder angsten je kunt voorstellen dat je het daadwerkelijk gaat doen.

Stap 3: Test of je het goed gedaan hebt door het ook meteen te doen.

Bijvoorbeeld: Vliegangst. Stel je hebt een fobie voor vliegen. Nog voordat je überhaupt een vliegtuig ingestapt bent, breekt het angstzweet je al uit. Maak een film in je hoofd waarbij je jezelf het vliegtuig in ziet stappen. Gebruik de angst-verdwijnt-techniek om weer kalm en rustig te worden. Test of je het goed gedaan hebt door te gaan vliegen.

De reden dat deze simpele technieken zo goed werken, komt omdat ze direct de neuro-corticale paden in je brein aanpassen waardoor je je brein zo aanpast dat het niet meer de angsten oproept. Het is echter makkelijker gezegd (of in dit geval geschreven) dan gedaan. Omdat de logische tekst die je nu leest slechts een heel klein deel is van de totale communicatie die nodig is om je brein beter te maken. Voor een goede bestrijding van angst en onzekerheid is een aanpak nodig met een therapeut die op alle fronten communiceert. Zowel met jouw bewustzijn als onbewustzijn. Omdat het onbewustzijn een echte leermachine is, kun je door dagelijks deze technieken toe te passen en te oefenen eenvoudig van angsten en onzekerheid afkomen. Hoe vaker je het doet hoe makkelijker het wordt.



Je weer goed voelen

Met de bovenstaande technieken moet je in staat zijn om op elk moment dat je voelt dat je ergens je naar en negatief gaat voelen, je dit gevoel kunt stoppen. Hoewel dat al een slok op een borrel scheelt voor veel situaties, is het nog niet goed genoeg. De meeste mensen hebben namelijk duizend-en-één manieren om zich naar te voelen en maar een of twee manieren om zich goed te voelen. Als je dus een negatief gevoel geneutraliseerd hebt oftewel gestopt en je laat daarna de boel de boel, dan is de kans groot dat je onbewustzijn weer met een nieuwe negatief gevoel op de proppen komt. Dit voorkom je door zelf een goed gevoel in de plaats te zetten.

Mijn doel is dan ook dat je in plaats van dat je je naar en negatief voelt, je juist sterk en krachtig gaat voelen. En dat je op hoofdlijnen weet wat je wilt en hoe je dat voor elkaar krijgt.

Zoals we in onze therapie mensen leren kun je met de techniek om angsten te stoppen ook juist je heel sterk en krachtig leren voelen. Het werkt als volgt:

Stap 1: Denk terug aan een keer dat je je wel sterk, krachtig en zeker voelde. Voel in je lijf waar dat gevoel begint. Is het gevoel niet sterk genoeg zorg er dan voor dat je alles weer goed voor je haalt, wat je toen zag, wat je toen hoorde en hoe je je toen voelde. Als je beelden van toen terughaalt, dan is het belangrijk er op te letten dat je jezelf niet ziet. Je moet zien wat je door jouw eigen ogen zag.

Stap 2: Traceer opnieuw het patroon van het gevoel, maar begin nu dit gevoel te versterken door het in dezelfde richting steeds sneller en sneller te draaien. Ga hiermee door totdat je weer in een situatie bent die vertrouwd en bekend is. Naarmate je het vaker oefent zul je zien dat je onbewustzijn deze techniek overneemt en al doet voordat je er erg in hebt. Het resultaat is dat je in situaties waarin je vandaag je nog onzeker voelt, dan automatisch zeker voelt.



Tegelijkertijd is het van belang om goed te weten wat je op hoofdlijnen van jouw leven wilt. Realiseer je dat het hele universum ook van jou is. Jij hebt net zoveel recht om iets van het leven te maken als ieder ander. Hier behandelen we kort een aantal standaard situaties met enkele wijsheden om er mee om te gaan:

Jezelf

Het allerbelangrijkste ben jij zelf. Het is dan ook verstandig om heel intolerant te worden. Intolerant tegen je naar voelen. Uiteindelijk ben jij zelf verantwoordelijk voor je eigen geluk. Het blijkt dat mensen problemen pas aanpakken als ze er helemaal genoeg van hebben. Zorg er dus voor dat je er snel genoeg van krijgt en pak de problemen aan.

Je partner

Als je nog geen partner hebt, dan is het raadzaam om er naar één op zoek te gaan zodra je je zeker genoeg voelt. Wees wel kritisch, want alleen een hele goede partner is goed genoeg voor jou. Het gaat te ver om hier een complete handleiding "vind een partner" te geven, maar in mijn rapport over Relaties staat een zeven stappenplan voor het vinden van een partner.

Heb je al wel een partner, dan is het zaak de relatie goed te houden voor de rest van jullie leven samen. Hiervoor is het cruciaal je te realiseren dat irritaties uitermate slecht zijn voor een relatie. Telkens als je je aan je partner ergert, stel jezelf dan de volgende vraag: "Is hij belangrijk genoeg?" Als het antwoord JA is stap dan over je eigen irritatie heen. Deze gevoelens van irritatie kun je met dezelfde techniek stoppen waarmee je ook angstige gevoelens stopt. Zo erg is het niet als de vieze sokken op de grond liggen of het huishouden niet goed gedaan is. Als het antwoord NEE is, maak het dan uit en ga op zoek naar een echt goede partner.

Let er tegelijkertijd wel goed op dat jouw partner de bovenstaande vraag ook met JA beantwoordt. Als hij weigert mee te werken in het huishouden, dan is het inderdaad maar de vraag of hij de juiste partner voor je is.



Je werk

Werken is gezond. Een hoop psychische problemen bestonden vroeger niet omdat men zo hard moest werken dat men te moe thuis kwam om nog eens psychische problemen te hebben. Als je geen werk hebt, zorg er dan voor dat je werk krijgt. Er is werk genoeg als je enthousiast bent om te gaan werken en hard op zoek gaat.

Tegelijkertijd is werk in eerste instantie bedoeld om geld te verdienen. Geld is een indicatie voor hoe goed je iets doet. Ben je ontevreden over hoeveel je verdient, zorg er dan voor dat je nieuwe dingen leert zodat je promotie kunt maken of een betere baan kunt vinden.

Als je werkt, verkoop je jouw tijd voor geld. Je bent dus een gelijkwaardige partner van de werkgever. Zorg er ook voor dat je op jouw werk zo behandeld wordt. Door de baas, door de klanten en door je collega's.

Stel je zakelijk op. Dit houdt ook in dat je goed onderhandelt over mogelijke salarisverhogingen en dat jouw inbreng serieus genomen moet worden. Kijk eventueel naar onze coaching voor ondersteuning in onder andere je salarisonderhandelingen.



Hoe kan ik helpen?

Er zijn twee manieren waarop ik kan helpen. Ik geef drie keer per jaar de workshop Omgaan met Angst waarin je deze, hierboven beschreven, technieken kan leren. Ook voor de workshop geldt dat ongeveer negen van de tien mensen hiermee geholpen is.

[Klik hier voor een beschrijving van de workshop.](#)

De andere mogelijkheid is privé NLP sessies waarin ik in een drietal één op één trainingen annex coaching je deze technieken leer. Voor deze privé sessies geldt dat als jij tijdens de sessies niet vindt dat het werkt, je geen rekening krijgt en je ook niets hoeft te betalen. Jij bepaalt dat volledig zonder verdere vragen van mijn kant.

Wanneer ik privé sessies geef voor het stoppen van negatieve gevoelens dan ziet dat er als volgt uit:

Week 0 – Kort gratis en vrijblijvend verkennend gesprek. In een kort telefonisch gesprek wordt besproken wat er precies aan de hand is en wat voor jouw specifieke geval de beste oplossing is. Ook worden afspraken gemaakt over waar de sessies plaats vinden: bij mij op kantoor of bij jou thuis.

[Dit kun je doen door mij meteen te bellen op 0900 235 4857 \(0,50 c.p.m.\) of wanneer je liever gebeld wil worden en het gesprek gratis wil laten zijn, geef je dan op voor het gratis verkennend gesprek door hier te klikken.](#)

Week 1 – Eerste sessie van twee uur. In deze sessie wordt met name aandacht besteed aan het leren van de juiste technieken. Eerst wordt op basis van het Enneagram het persoonlijkheidstype bepaald om te zien of er een grondslag voor de angsten in de persoonlijkheid ligt. Daarna wordt op basis van jouw specifieke situatie diverse technieken geleerd om deze negatieve gevoelens te stoppen.

Week 3 – Tweede sessie van twee uur. In deze sessie wordt met name aandacht besteed aan het uitbouwen van je zelfvertrouwen. Eerst wordt getest hoe goed de veranderingen van afgelopen twee weken in het onbewustzijn geïntegreerd zijn. Vervolgens wordt geleerd hoe je zeer krachtige en sterke gemoedstoestanden zelf kunt opwekken waardoor je je zeker voelt. Tenslotte worden een aantal standaard situaties doorgenomen om te zien hoe goed je daar nu mee om kunt gaan.



Week 5 – Derde sessie van twee uur. Deze sessie is voornamelijk een controlesessie om vast te stellen dat het echt een stuk beter gaat. Niet in de minste plaats zodat ik zelf ook een goed gevoel bij een goede afloop heb.

Het blijkt dat mensen die hun probleem echt helemaal zat zijn en daadkrachtig besloten hebben om er wat aan te doen ook het makkelijkst en het snelst van hun problemen afkomen.

Neem daarom direct contact op.

[Dit kun je doen door mij meteen te bellen op 0900 235 4857 \(0,50 c.p.m.\) of wanneer je liever gebeld wil worden en het gesprek gratis wil laten zijn, geef je dan op voor het gratis verkennend gesprek door hier te klikken.](#)

Tenslotte nog dit

Mocht je liever toch alleen verder willen gaan dan is de NLP & NHR handleiding die deelnemers van de workshops en cliënten die de privé sessies volgen gratis krijgen, ook voor jou verkrijgbaar.

[Meer info vind je door hier te klikken.](#)



Over Joost van der Leij

De afgelopen jaren heb ik honderden mensen geholpen grip op hun negatieve en nare gevoelens te krijgen. Sommige mensen weten nu wat ze moeten doen als ze zo'n gevoel voelen opkomen om het te laten verdwijnen. Bij de meeste mensen zijn de problemen geheel verdwenen.

[Wil je meer weten over wat mij nu zo bijzonder maakt klik dan hier.](#)

Publicaties:

Boeken:

Virtueel Genieten: Communiceren over genotmiddelen met jongeren
Uitgeverij S.M.O. 2001

Publicaties:

[Welzijn Begint met Intolerantie](#) - INzicht winter 2005

[Trauma, een casus](#) - Artikel in INzicht herfst 2005

Neuro-Hypnotic Repatterning - Artikel in INzicht najaar 2004

Manipuleer meer omzet - Artikel in INzicht zomer 2004

Automatiseer alleen als het geld oplevert - Artikel in Zwolle Business
najaar 2003