



**Als je in paniek/onrustig bent:**

Ga ergens zitten,

Je achterwerk goed op de zitting, je voeten naast elkaar op de grond, je rug recht tegen de leuning, je armen ontspannen op je schoot.

Voel een paar seconden goed hoe je achterwerk op de stoel aanvoelt.

Voel hoe je rug tegen de leuning aanvoelt.

Voel hoe je voeten op de grond aanvoelen.

Voel de tinteling in je handen.

Concentreer je op al die gevoelens in je lijf.

Adem rustig in .....

Adem rustig uit..... laat daarbij alle spanning uit je lijf wegvloeien (hard, hoorbaar uitblazen)

Doe dit een tijdje.

Volg je ademhaling, terwijl je ook contact probeert te houden met het gevoel in je lijf.

Als je dat niet kunt let dan vooral op je ademhaling en voel zo nu en dan eerst je achterwerk, dan je rug, dan je voeten en daarna je handen.

Merk op dat je geen tijd hebt om nog te denken. Voel de rust in je lijf komen en in je hoofd.

Blijf dit doen tot dat de paniek weg is.

Geloof niet altijd je gedachten!

Vul vooral niet in wat "anderen" wel of niet over jou denken. Dat is verspilde energie, je kunt het toch niet veranderen.

Wat er gebeurd is kun je niet meer beïnvloeden op dit moment. (ook weer verspilde energie!!)

Als je naar eer en geweten hebt gehandeld, dan kun je het nu loslaten. Misschien doe je het een volgende keer anders. En misschien ook wel niet. Probeer te accepteren dat je soms in situaties bent waar je moeite mee hebt. Je bent echt niet de enige die hier last van heeft! Iedereen doet op zijn of haar manier z'n best! JIJ OOK! Ik ben trots op je. En dat kan ik zeggen omdat je de moeite hebt genomen om dit allemaal te lezen om jezelf weer beter te voelen! Ik hoop dat het gelukt is!!

Liefs, Antonique