Wanneer angst blijft hangen

Adem rustig.
Je bent nog steeds veilig.
Angst mag er zijn, maar hoeft je niet te sturen.

1. Benoem wat er gebeurt

Dit is angst die in mijn lichaam zit.
Mijn zenuwstelsel staat nog aan.
Dat betekent niet dat er echt gevaar is.

2. Breng je lichaam tot rust

Adem langzaam.
Adem 4 seconden in.
Adem 6 seconden uit.
Herhaal dit een paar minuten.

3. Kom terug in het hier en nu

Kijk om je heen en noem:
5 dingen die je ziet
– 4 dingen die je voelt
– 3 dingen die je hoort

4. Wees vriendelijk voor jezelf

Angst kan blijven hangen.
Mijn lichaam probeert mij te beschermen.
Ik mag rustig de tijd nemen.

Blijf ademen.

Dit gevoel zal ook weer veranderen.