

Angst...bepaalt dat ook jouw leven?!!

Schopenhauer zei: 'De wijzen hebben eeuw na eeuw altijd hetzelfde gezegd en de mensen hebben eeuw na eeuw altijd hetzelfde, namelijk het tegengestelde gedaan!'. De wijzen hadden het over zelfkennis en je laten leiden door liefde in plaats van angst en de mensen vervreemden van hun ware zelf en laten zich lijden door angst, Schopenhauer heeft gelijk.

En wat doet de angst: Het trekt het gevreesde aan!!'

Hierbij wat vormen van angst, check maar of je het kent en je er wellicht nog niet bewust van bent omdat je het verdrongen hebt, wees eerlijk naar jezelf en durf je gebreken onder ogen te komen. Rumi zei: 'Wie zijn gebreken niet erkent is zijn eigen vijand!'

- angst voor de dood (is ook angst voor het leven)
- angst om alleen te zijn
- verlatingsangst
- bindingsangst
- angst voor afwijzing
- angst om geen erkenning te krijgen
- angst om geen waardering te krijgen
- angst om geen respect te krijgen
- angst voor tekort, om tekort te komen
- angst voor ziekte
- angst voor de angst
- angst voor verveling
- angst te verliezen
- angst te verdwijnen
- angst voor agressie
- angst voor excommunicatie
- paniek
- fobieën(418 fobieën op internet bij angstlijst.nl)
- hypochondrie
- angst voor je grootsheid
- angst voor pijn
- angst voor kritiek en belediging
- angst voor ellende en tegenslag
- angst om er niet bij te horen
- smetvrees
- vliegangst
- angst voor gekte

- angst om niet aardig gevonden te worden
- angst voor het onbekende
- angst ongeliefd te zijn
- angst om impotent of fragiel te worden
- angst om ongelijk te hebben
- beren op de weg zien
- angst om fouten te maken
- faalangst
- angst om gekwetst te worden
- angst om bedrogen en misleid te worden
- angst om slachtoffer te worden
- dwangstoornissen, compulsief-obsessief handelen
- PTSS (Post Traumatische Stress Stoornis)
- angst voor je ware Zelf
- angst voor ontmaskering, dat mensen gaan zien wie je echt bent
- angst om dom te lijken
- angst voor mislukking
- angst beroofd te worden
- angst dat wensen en behoeften niet vervuld worden
- angst voor je (verdrongen) woede
- angst voor roddels en achterklap
- etc.,etc.

Zijn er diverse angsten herkenbaar of ben je je er nu ineens bewust van geworden, mooi dan kun je er wat aan doen. Veel mensen laten zich bepalen en lijden door angsten waar ze zich niet eens bewust van zijn en dan heerst de angst over hen en zijn ze een slachtoffer zonder dat te beseffen

Mijns inziens heeft de Bijbel gelijk waar het zegt dat alleen liefde de angst verdrijft, vechten tegen de angst versterkt het en je moet niet vechten tegen het donker maar het licht aandoen, het licht van bewustzijn, zelfkennis, wijsheid en liefde

Door pijn en tegenslag te willen vermijden zorgen we ervoor dat we niet echt leven en ook niet leren. No pain, no gain!!. Nisargadatta zei het heel mooi in een gedicht:

Tussen de oevers van pijn en plezier,
 stroomt de rivier,
 alleen wanneer denken en voelen stranden op een van de oevers
 en niet met de stroom meegaan,
 ontstaat alle ellende

Wil je ook van een angstmotivatie naar een liefdemotivatie neem dan contact met me op: mail: hennybos@xs4all.nl, Telefoon: 0314-343821 of 06-10421646

Angst trekt het gevreesde aan en houdt zo zichzelf in stand als je er niks aan doet.

Alleen slachtoffers en narcisten denken altijd gelijk te hebben en het weten te hebben en staan niet open voor het goede nieuws en nieuwe inzichten en bewustwording en blijven dus slachtoffer en zeggen dan triomfantelijk: 'Zie je wel dat ik gelijk heb!'

Tip: 'Ga een voice dialogue aan met je angst en probeer hem te begrijpen en stel vragen o.a.: 'Waartegen wil je me beschermen?', 'Wat wil je me leren?!', 'Wat wil je me duidelijk maken?', etc.

Leerling: 'Wat drijft alle angst uit?'

Meester: 'De Liefde!'

Leerling: 'Waar zijn we dan het meest bang voor?'

Meester: 'De Liefde!'