

Hoe angst en uitstellen overwinnen?

Als wij vandaag de dag naar het nieuws luisteren geeft dit ons genoeg redenen om bevreesd te zijn. Als wij daaraan toegeven is het net alsof achter elke hoek van onze gedachten iets duisters sluimert. Het probleem met angst, echt of ingebeeld, is dat het je kan tegenhouden om een goed leven te leiden.

Het gevolg van angst is uitstellen. Uitstellen is een probleem dat wordt gekenmerkt door de opschorting van de werkzaamheden of taken tot op een later tijdstip. Psychologen citeren vaak uitstel als een mechanisme voor het omgaan met angst in verband met de aanvang of voltooiing van een taak of beslissing.

Wanneer men met constante angst leeft kun je ook vatbaar zijn voor aarzeling omdat er twee kanten zijn aan een muntstuk. In angst kun je je niet vooruit bewegen, wat maakt dat je in heel wat kwesties gaat aarzelen of ze uitstelt, vooral als iemand gelooft dat niets wat hij doet goed genoeg is. Reactie op plotselinge angst is een ontwikkeld verdedigingsmechanisme om mensen snel uit gevaarlijke situaties te bewegen, maar de langdurige of constante angst is niet de natuurlijke toestand van het lichaam.

Neem als voorbeeld Annelies. Zij is iemand die doodgraag een gezondheidstherapeute wilde worden, maar omdat zij altijd zwaarlijvig was dacht zij dat ze niet geschikt was en het daardoor niet kon worden. Verschillende mensen vertelden haar te gaan studeren aan een gespecialiseerde school, maar zij was zelfs te bang om contact op te nemen uit angst voor afwijzing. Annelies had reeds in haar gedachten het negatieve resultaat van haar inspanningen aangenomen.

Wanneer je van om het even wat een bang gevoel krijgt, neem dan een stap terug en bekijk de situatie van op afstand. Ben je in een of ander gevaar? Beweegt het je uit jouw comfortzone? Ben je bang om te slagen? Ben je bang dat als je deze stap zet uw leven te ingrijpend zal veranderen?

Als dit zo is, sluit jouw ogen en vraag je af „wat zou ik doen als ik niet bang was?“ Terwijl je zonder oordeel rustig op uw antwoord wacht, zul je ontdekken dat angst een complexe illusie is. Het is een accurate list door jouw ego om je tegen te houden om vooruit te gaan. Het dominante ego houdt je tegen om jouw leven te ervaren op een manier die je gelukkig zal maken. Angst is gebaseerd op gebeurtenissen van uit het verleden, die je behoedzaam maken om bepaalde bewegingen te creëren, op oude ritmen of patronen die vaak lang geleden door jouw levenservaring zijn geïnstalleerd.

Hoe kun je angst loslaten en uitstellen vermijden? Eerst en vooral door het te erkennen en dan een voorwaartse actiestap te doen. Het probleem ligt in het baseren van jouw heden op het verleden of de toekomst. Men zou eenvoudig niet moeten aanvaarden dat wat in het verleden gebeurde een variatie is van wat nu gebeurt. Deze vicieuze cyclus kan iemand in negatievrietijd opgesloten houden. Hoe meer je nauw verwant aan het nu kan zijn, door jouw angstaanjagend doel in uiterst kleine handelbare stappen te breken of een kleinere 'te doen' lijst, hoe gemakkelijker het zal zijn om de angst los te laten.

Teruggaand naar ons voorbeeld, als Annelies contact had opgenomen met de gespecialiseerde school, zou het een stap richting haar doel geweest zijn. Zij kon iemand van de school gesproken hebben en dan misschien gekozen hebben om stap voor stap te opleiding te volgen en zo de deur te openen voor nieuwe mogelijkheden. Annelies kan zich altijd openstellen om haar gedachten te veranderen naarmate zij vooruit gaat. Dit kan haar helpen om haar angst en uitstellen te overwinnen.

Het leven kan wonderbaarlijk zijn wanneer je angst en uitstellen loslaat. Nu is het de tijd om uit jouw vrees te komen en de eerste maatregel te treffen. Je weet nooit wat er kan gebeuren om jouw leven grootser te maken.

Ik hou altijd het oude Engelse gezegde in gedachten:

Fear is just, **F**alse **E**xpectations **A**ppearing **R**eal

(vrij vertaald: „Angsten zijn juist valse verwachtingen die echt lijken.“)