

Techniek om met angst om te gaan: visualiseer de gang van zaken.

1. Denk aan een specifieke situatie in je leven. Schrijf op wat het ergste is dat er in die situatie kan gebeuren.

2. Beoordeel hoe waarschijnlijk het is dat dit zal gebeuren. Je kunt een schaal van 1 tot 10 gebruiken, waarbij 1 een lage waarschijnlijkheid aangeeft en 10 een hoge waarschijnlijkheid dat het jou kan overkomen.

3. Stel je de ergste mogelijke gang van zaken voor. Wanneer dit gebeurt, wat ga je dan doen? Bedenk stap voor stap een actieplan.

Deze techniek stelt je in staat om bewust de waarschijnlijkheid van een ongewenste gebeurtenis te beoordelen en een gevoel van controle te creëren door een scenario voor je gedrag uit te werken. Dit geeft je het vertrouwen dat de uitkomst van de gebeurtenis in jouw handen ligt. Je weet immers al wat je moet doen.

Deel je gedachten in de reacties op mijn Facebook-pagina 