

HELP IK HEB ANGST



HELP IK HEB ANGST



DAISY VAN DER KELEN

Schrijver/Illustraties: 2023© Daisy Van Der Keelen

Covertitel/Boektitel: 'Help ik heb angst'

ISBN: 9789403687421

Uitgeverij: Mijn besteller NL.

Info: www.17angels.be

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voorwoord

Angst is iets wat iedereen ervaren heeft en is niets anders dan een emotie die ons leven verstoort. Omdat honderden mensen op mijn pad kwamen die me nodig hadden bij hun angsten, voelde ik me aangespoord om er een eigentijds boek over te gaan schrijven. Het is niet zozeer een verhalenboek, maar een prothese uit gesprekken van mens tot de goddelijke wereld en de mens tot wie ikzelf ben. Ik ben geen dokter, maar wel een zeer hoog begaafd medium en helderziende die de mens kent vanbinnen en vanbuiten. En terecht, angst is een grote factor in de maatschappij die liefde tussen mensen en zichzelf storen.

Inleiding

Het boek gaat volledig over angst. Hierdoor baken ik de andere emoties even uit om die later te bespreken. Wie angst heeft voelt zich verschrikkelijk. Vanwaar komt angst? Waarom hebben mensen bijna heel hun leven angst? Vele vragen werden op me afgevuurd en zo kwam dit boek tot stand om mensen te helpen die met angst geplaagd zitten. Dit boek kan je leiding geven en aansporen tot meditatie en bidden, maar ook om professionele hulp te zoeken. Blijf niet met angst zitten. Dat heeft geen zin! Alles begint bij jezelf, zo ook deze manier van anders te leren denken. Het leven is kort, maak er dan ook een boeiend en leuk leven van.

Dankwoord

'Ik ben dankbaar voor de schepping die mij alles geeft om mijn leven te verrijken met licht en liefde. Ik vraag om de wijsheid en kennis om te groeien en mezelf te zijn, en om alles los te laten wat ik niet meer nodig heb. Ik ben dankbaar voor de aanwezigheid van God en voor de hulp van mijn gidsen en leiders, mijn meesters op aarde en in de hemel, mijn familie en vrienden die mij steunen en liefhebben. Hun liefde vergroot mijn geluk. Net zoals een ijsblokje smelt als sneeuw voor de zon, laat ik alles wat niet goed voor mij is los. Ik begrijp dat onze emoties worden aangewakkerd door wetten vanuit de kosmos om ons wakker te maken en ons alleen nog te voeden met liefde. Daar ben ik dankbaar voor.' Dit boek werd op amper 3 dagen geschreven. Dank je wel kosmos, voor alle kracht die ik hiervoor kreeg!

Daisy

Deel 1



De prikkels in je hoofd

"Help, ik heb angst, het zit in mijn hoofd!"

- Ja, dat klopt. Angst komt voort uit gedachten en emoties die in je hoofd ontstaan.

"Maar het gaat niet weg?!"

- Nee, omdat je er niets aan doet om die gedachten en emoties te veranderen. Je blijft vasthouden aan de angst en voedt deze steeds opnieuw.

"Maar ik heb die angst toch niet zelf veroorzaakt?"

- Nee, dat heb je niet bewust veroorzaakt. Het kan zijn ontstaan door ervaringen uit het verleden of genetische aanleg.

"Waarom heb ik dan last van angst?"

- Angst kan je helpen om na te denken over je leven en om te leren hoe je met bepaalde situaties om kunt gaan. Het is belangrijk om te achterhalen waar je angst vandaan komt en om te werken aan oplossingen.

"Maar mijn leven is toch angstig?"

- Dat kan zo voelen, maar je hebt altijd de mogelijkheid om stappen te zetten om verandering te brengen in je leven. Het is belangrijk om na te denken over wat je zou willen veranderen en actie te ondernemen om dat te bereiken.

"Ik heb al zoveel gedaan en toch blijft het probleem bestaan!"

- Dat kan frustrerend zijn, maar geef niet op. Het kan tijd kosten om een verandering te bewerkstelligen en het is belangrijk om geduldig te zijn. Wellicht is het nuttig om hulp te zoeken bij een professional om je verder te ondersteunen.

"Ik ben al bij professionals geweest."

- Geef jezelf de tijd om te herstellen. Het probleem is er niet voor niets en het is waarschijnlijk niet zomaar plotseling ontstaan. Het is belangrijk om te begrijpen waarom je hiermee worstelt en hoe je ermee om kunt gaan. Neem de tijd om na te denken over je situatie en

om te zoeken naar manieren om jezelf te helpen. Blijf openstaan voor verdere ondersteuning en professionele hulp indien nodig.

"Mijn hoofd draait en bonkt in mijn schedel. Het voelt alsof het uit elkaar barst. Waar moet ik nog zoeken in mijn leven? Het lijkt zo lang geleden dat ik veel vergeten ben!"

- Angst kan soms intens zijn en je hoofd doen tollen. Maar het kan ook een teken zijn dat je bezig bent met het loslaten van het verleden. Het is belangrijk om de resten uit je hoofd te halen en je te realiseren dat je op weg bent naar een nieuwe toekomst. Geef jezelf de tijd en ruimte om te groeien en te genezen, en zoek indien nodig hulp en ondersteuning.

"Ik kom steeds weer bij dezelfde angstproblemen uit, als een bij die vast blijft zitten in mijn hoofd."

- Het kan moeilijk zijn om telkens weer geconfronteerd te worden met dezelfde angstproblemen. Het kan helpen om de oorzaak van deze angsten te identificeren en de nodige stappen te ondernemen om ze aan te pakken. Het is belangrijk om hulp en ondersteuning te zoeken

als je er zelf niet uitkomt. Vergelijk het met het verwijderen van een angel uit je huid: als je de oorzaak van de pijn aanpakt, zal het beter met je gaan.

"Ik blijf vechten, maar de angst en de pijnlijke woorden lijken steeds sterker terug te vechten. Alsof ze boos zijn omdat ik ze uit mijn hoofd wil krijgen."

- Het is begrijpelijk dat je blijft vechten tegen de angst, maar soms kan het voelen alsof de angst sterker terugvecht. Het is belangrijk om te begrijpen dat angst deel uitmaakt van ons ego en daardoor graag aandacht krijgt. Hoe meer we tegen de angst vechten, hoe meer aandacht we het geven, en daardoor kan het sterker lijken te worden. Het is belangrijk om te leren hoe je jezelf veilig kunt voelen en hoe je het verhaal over angst kunt veranderen naar iets positiefs. Denk na over de dingen die je gelukkig maken en richt je aandacht daarop. Laat de angst niet jouw leven bepalen, maar kies ervoor om te focussen op positieve dingen die jou blij maken. Zo kun je de controle terugnemen en jezelf bevrijden van de angst.

“Maar ik focus me elke keer op iets leuk. Toch lukt het me niet. Ik geloof dat de angst mijn leven over wil nemen! Help!...Ik ben bang dat ik verlies!”

- Als je je blijft richten op leuke dingen is dat een goede start, maar het kan zijn dat je meer nodig hebt dan alleen afleiding. Probeer eens te kijken naar de diepere oorzaken van je angst. Het is belangrijk om niet op te geven en te blijven geloven in je eigen kracht om de angst te overwinnen. Verlies de hoop niet en blijf doorgaan totdat je de controle over je leven weer terug hebt. Het is begrijpelijk dat je je ongerust voelt en het gevoel hebt dat angst de overhand krijgt in je leven. Het is belangrijk om te begrijpen dat angst een natuurlijke reactie is op bepaalde situaties, maar het hoeft niet je hele leven te beheersen. Door te werken aan de oorzaken van je angst, kun je langzaam maar zeker de controle over je leven terugkrijgen. Geef niet op en blijf in jezelf geloven.

"Ik ben het geloof erin verloren. Ik begrijp niet wat geloof kan doen tegen mijn angstprobleem."

- Geloof kan een grote rol spelen bij het overwinnen van angst. Als je blijft geloven dat

angst je overwint, zal het blijven winnen. Maar als je gelooft dat je het kunt overwinnen, zal je geloof je helpen om de angst te overwinnen en kun je het achter je te laten. Het is belangrijk om te geloven dat je sterker bent dan je angst en dat je de kracht hebt om het te overwinnen en er afscheid van kunt nemen.

"Het lijkt alsof ik begraven ben onder impulsen van angst waar ik niet van los kan komen. "

- De impulsen komen voort uit je denken en daar mag je je onderbewuste bij betrekken. Angst is een soort poort waar je doorheen gaat en die aangeeft dat je aan het veranderen bent. Het is goed dat de angst er is, omdat het je waarschuwt voor iets in je lichaam. Maar als je de angst vasthoudt in je hoofd, maak je het proces erger. Blaas de energie uit en adem positieve energie in je lichaam. Zo verandert het nadenken en piekeren in een oase van rust. Laat de angst los zodat je weer vrij kunt ademen en jezelf kunt bevrijden van de beperkingen die het met zich meebrengt.

"Vaak heb ik angstige dromen die me wakker houden, waardoor ik de volgende ochtend niet uitgerust ben om

te werken of na te denken. Mijn hoofd voelt vermoeid en doet pijn. Het lijkt alsof ik in een slechte film zit met een slecht einde. "

- Dat is normaal en geen reden tot zorgen. Het is een teken dat je tijdens de nacht bezig bent met het verwerken van emoties en ervaringen. Hoewel angstige dromen niet prettig zijn, zijn ze een natuurlijk onderdeel van het verwerkingsproces. Het betekent dat je bezig bent met het loslaten van het verleden en ruimte maakt voor nieuwe ervaringen en dromen. Het is belangrijk om jezelf gerust te stellen dat angst geen monster is, maar eerder een signaal dat je aandacht besteedt aan delen van jezelf die je nog niet volledig begrijpt. Je mag jezelf eraan herinneren dat dit proces tijdelijk is en dat het uiteindelijk voorbij zal gaan. Als je het gevoel hebt dat je genoeg hebt van deze emoties, kun je ervoor kiezen om het kraantje dicht te draaien en je te focussen op meer positieve gedachten en emoties. Het is een proces dat tijd kost, maar uiteindelijk zal je sterker en veerkrachtiger er uitkomen.

"Komt angst dan uiteindelijk niet door mezelf, maar uit mijn ziel voort?"

- Ja, angst komt voort uit jouw eigen ziel, maar het wordt ook beïnvloed door hoe jij over jezelf denkt en hoe je de wereld om je heen interpreteert. Het is als het bekijken van een film. De ene persoon kan het een goede film vinden, terwijl de ander het saai vindt. Dit perspectief wordt gericht op jezelf en je ziet jezelf daarin terug. Zoals bij dromen, kunnen gevoelens voortkomen uit fijne ervaringen of juist angstige en negatieve gevoelens die zich ontwikkelen tot gedachten. Het is een kwestie van aandacht en focus leggen op wat je voelt en ziet. Zo werkt het ook in het leven en angst is als het doek dat jouw eigen aandacht wakker maakt.

“Waarom verdwijnt mijn focus telkens? Kan ik die niet vasthouden en doorgaan met mijn leven?”

- Je kunt proberen om je focus vast te houden, maar het is normaal dat deze af en toe verschuift. Het is belangrijk om jezelf de ruimte te geven om te groeien en te veranderen, zodat je vanuit een ander perspectief naar je leven kunt kijken. Dit kan ervoor zorgen dat je gedachten en gevoelens positiever worden en dat angst minder grip op je krijgt. Het is oké om boos of angstig te zijn, want deze emoties kunnen je helpen om te

ontdekken wie je werkelijk bent. Als je jezelf toestaat om te zijn wie je op zulke momenten bent, kan dit veel energie losmaken en tot positieve verandering leiden.

"Kan niet alles vanzelf oplossen, zodat ik zelf niet zoveel moed en energie verlies?"

- Nee, je kunt er ook zelf iets aan doen om dankbaar te zijn voor je leven en aan God te laten zien wie je bent. Ik zal bij je blijven, zodat je niet alleen bent in het oplossen van alles. Uiteindelijk ben ik jouw leven en jouw energie, inclusief je talenten en gedachten. Als je mij wilt leren kennen, moet je je duiveltje de baas worden. Zolang je hieraan blijft werken, zal ik er voor je zijn.

"Het lijkt wel alsof angst een stuiterbal is die ik niet kan vangen en stilleggen. Het stoort me en geeft me geen fijn gevoel."

- Ja, dat is zo. Je ziet nu de bal als iets waarmee je mag spelen als een kind. Jij bent de baas over de bal als je kracht gebruikt die de bal uiteindelijk stillegt of ermee gooit. Uiteindelijk is alles één met de natuur en zo zijn de gedachten een

vervorming van natuurlijke gebeurtenissen in je hoofd. Uiteindelijk haal je geleidelijk de knopen er zelf uit. Door vol te houden tot je het geheim kent van het losmaken en het geheim kent van gedachten die relatief van jezelf zijn of niet. Zolang jij denkt dat angst van jezelf komt, duiken ze op. Wanneer je gaat inzien dat dit een illusie is, dan houdt de illusie op wanneer jij dat wilt. Het kan even duren voordat je het door hebt, maar uiteindelijk zal het je lukken. De volhouder wint en de kracht zal uiteindelijk van jou komen. Angst is een illusie en een beeld dat voortkomt uit je onderbewuste ikje.

"Ik fantaseer geen angst! Ik doe dit er echt niet om."

- Nee, dat begrijp ik. Toch liggen illusie en fantasie op één lijn. Als je die doorbreekt, zul je inzien dat beiden vormen zijn die gebruikt worden om een spel met je te spelen, en dat je kleine ego een spelletje met je speelt. Ga ervan uit dat je dit nu weet. Het proces begint pas te veranderen als je de kennis hebt van het toneel van je ziel. Kijk naar de sprookjes, spirituele verhalen en films. Ze beginnen mooi, zijn mooi, maar geven de illusie en fantasie van je ego weer. Nu is het aan jou om de levenslessen erin

te zien. Dat zijn de sporen die je mag herkennen en die je ego bewust maken waarom het angstige kereltje in je je pijn doet. Dan begrijp je beter wie je bent en wat nog onzichtbaar voor je was. Lees bijvoorbeeld het sprookje van de boze wolf en Roodkapje. Haar angst overwon ze door stappen te zetten en in zichzelf te geloven.

"Maar ik speel toch geen spel of toneel? Ik ben toch geen sprookje?"

- Ja, je ziel speelt wellicht een spelletje met jou en je geniet er niet van, maar je geloofde er wel in. Dus als je het aan mij vraagt, speel je zelf ook het spelletje me en ben je verantwoordelijk voor het uiteindelijke resultaat. Nu je dit weet, kun je ermee aan de slag gaan. Een oorlog begint en eindigt ook weer, er zit een tijd tussenin om het effect van het leerplan te kunnen zien. Frustratie, pijn en ergernis zijn de basis van angst, dus je zult deze emoties moeten loslaten. Maak een patroon of moodboard zoals in de klas. Wat je niet wilt, haal je weg van het moodboard en wat je wel wilt, schrijf of plak je op het moodboard. De lijst kan kort of lang zijn, afhankelijk van wat jij invult. Probeer het maar, het is een soort