




LeefMetPlezier
JOUW ANGST EN FOBIE BEVRIJDER

Anja Dorst



UPDATE
JOUW
KINDERBREIN

must read voor de opvoedende perfectionist

*Van **I am Not Enough** als opvoeder
naar
weten dat je goed genoeg bent*

Je veilig voelen is al zo oud als de mens bestaat. Als je in de wildernis er alleen voor kwam te staan, dan was je de ideale prooi. Niet gek dus dat dit nog steeds in ons DNA zit, precies zoals we gewoonten en ervaringen vanuit vroegere generaties met ons meedragen.

Als je je niet veilig voelt dan zorgt je lichaam voor extra adrenaline om te kunnen vluchten, vechten of verstijven. Dit heet de **emotie-driehoek**.



LeefMetPlezier
JOUW ANGST EN FOBIE BEVRIJDER

Op weg naar **2040** is er echter ingezet op positieve gezondheid¹ en verbinding. Verbinding met elkaar en verbinding met jezelf. Iets wat als kind en puber heel gewoon is. Want die verbinding zorgt voor veiligheid.

Tijdens jouw ontwikkeling in de baarmoeder zorgt de navelstreng voor verbinding met de moeder. Zodra je losgekoppeld wordt zal je brullen om duidelijk te maken dat je verbinding zoekt, om zo je behoefte van gezien worden en goed genoeg zijn kenbaar te maken. Later verbind je je met iedereen die iets hetzelfde doet of heeft. Heel gemakkelijk want dat houdt je veilig. Zo kun je veilig jezelf ontwikkelen, althans dat is de bedoeling. Hier en daar stoot je je neus, krijg je n.a.v. ervaringen jouw overtuigingen en loop je trauma's op. Maar gelukkig, je hebt die periode overleefd en bent nu volwassen.

Vanaf nu is het de bedoeling dat je voor jouw eigen veiligheid zorgt. Je bent de volwassene geworden die voor zichzelf kan zorgen, voor zichzelf kan opkomen, zichzelf veilig kan houden. Je doet het nu allemaal zelf en bent **uniek in jouw doen en laten.**



LeefMetPlezier
JOUW ANGST EN FOBIE BEVRIJDER

De omslag van het kindbrein naar het volwassen brein.

Wij hebben niet geleerd dat er een switch nodig is rond je 20ste – 25ste. Maar precies zoals een computer dit nodig heeft om de taken goed te kunnen vervullen heeft ons brein, om los te komen van het oude, een update nodig. Zonder die update blijft het doen wat het altijd al deed en **krijgt het wat het altijd al kreeg!**

Met zo'n niet ge-updated brein ben je als opvoeder van een klein mensje eigenlijk nog hetzelfde; is jullie basisbehoefte gelijk. Jullie willen hetzelfde zijn om veiligheid te ervaren en dat matcht natuurlijk niet! Je kunt een kind niet door een kind laten opvoeden.

Hoe kun je de rots in de branding zijn, of de opvoeder die zonder oordeel luistert en het kind het gevoel geeft dat het goed genoeg is?

Je zult steeds getriggerd worden, je **onmachtig** voelen en misschien zo **gefrustreerd** dat je je steeds **schaamt** voor je reactie!



LeefMetPlezier
JOUW ANGST EN FOBIE BEVRIJDER

Natuurlijk wil je het goed doen of ben je zelfs de **perfectionistische opvoeder**, maar de kans dat je uiteindelijk een burn-out of depressie zal oplopen is groot. En dat allemaal omdat je niet wist dat je jouw onvolwassen brein dient te upgraden naar een volwassen brein!

Vanaf nu weet je dit wél.

Met dit volwassen brein ben je stabiel, je eigen beste vriend(in) en kun je oude belemmerende overtuigingen of trauma's aanpakken met een goede therapie i.p.v. deze te projecteren op het kind dat je opvoedt.

Wel zo fijn, vind je niet?



LeefMetPlezier
JOUW ANGST EN FOBIE BEVRIJDER

Maar hoe update je jouw brein en wanneer doe je dit dan?

Ik stel voor om dit te doen zodra je eraan toe bent om een serieuze relatie, een volwassen relatie, op te bouwen en je nadenkt over een toekomst met een kind.

Dat is de perfecte tijd om eens goed in de spiegel te kijken en te ontdekken wie je bent, waar je blij van wordt en wat je dromen zijn.

Word je eigen beste vriend(in) met al jouw kwaliteiten en valkuilen.

Hierdoor zul je waarschijnlijk ook een partner aantrekken die een ge-updated brein heeft of, nog mooier, doe het samen. Dit zorgt voor de eerste goede en veilige verbinding tussen jullie als a.s. opvoeders.

Zodra jouw brein is ge-updated ga je rust en kalmte ervaren; je gaat voelen dat je **goed genoeg bent zoals je bent**; dat je altijd met 'Me, Myself and I' bent.



LeefMetPlezier
JOUW ANGST EN FOBIE BEVRIJDER

De 6 stappen naar een ge-updated brein :

1. Kies een klein voorwerp, bijv. een diamantje of gelukspoppetje en focus al jouw aandacht hierop.
2. Leg je hand met dit voorwerp erin op je hart.
3. Trek een glimlach van oor tot oor.
4. Adem drie keer diep in en blaas stevig uit. Bedenk dat met het uitblazen je alle troep die in jou zit wegblaast.
5. Ga in gedachten terug naar wie jij bent, denk hierbij aan al jouw kwaliteiten.
6. Vul met de pomodorotechniek² jouw complimentencertificaat in.

**Je bent vanaf nu en voor altijd jouw
allerbeste vriend(in), tot de dood jullie
scheidt♥**



LeefMetPlezier
JOUW ANGST EN FOBIE BEVRIJDER

Resultaat 1

Een alleenstaande opvoeder vertelde dat ze het graag zo goed mogelijk doet. Ze heeft zich goed voorbereid, weet veel, leest veel en praat met vriendinnen.

Toch gaat het vaak mis, haar kinderen zijn steeds ziek en de jongste tobt met poepen op de wc. Ze spreekt over de plotselinge scheiding die waarschijnlijk voor het niet kunnen loslaten zorgt!

Ik luister zonder oordeel naar haar verhaal en als ze al haar zorgen met mij heeft gedeeld geef ik haar een aantal tips en inzichten zoals kinderen komen via jou om juist alles van jou te leren. Ook informeer ik hoeveel corrigerende stemmetjes er op haar schouders rusten. Verder vraag ik of haar emotie-driehoek de baas speelt. Tot slot vraag ik haar of ze wel eens gehoord heeft over het updaten **van het kinderebrein naar het volwassen brein.**

Vol inzicht verlaat ze mijn praktijk en beloof ik haar dit Ebook toe te sturen om het verder uit te leggen.



LeefMetPlezier
JOUW ANGST EN FOBIE BEVRIJDER

Resultaat 2

Een oudere dame komt voor een spinnenfobie bij me. Ze vertelt dat ze dit al als klein kind had, precies zoals haar moeder. Maar nu ze ziet dat zelfs haar dochter ongezond **bang** is en ze gehoord heeft dat dit vanuit haar fobie voort kan komen wil ze deze fobie toch kwijt. Ik bevestig dat **angsten en fobieën** i.d.d. doorgegeven kunnen worden aan het kinderbrein, zelfs 7 generaties verder. Het goede nieuws is dat als jij de moed hebt om te kijken naar de oorzaak, de oorsprong en de reden, niet alleen jij **bevrijd** zal zijn maar deze uitkomst óók doorwerkt naar jouw dochter. Het is uit jullie gezamenlijke DNA, uit jullie familielijn.



LeefMetPlezier
JOUW ANGST EN FOBIE BEVRIJDER

Emotie-driehoek

En dan nu het trucje om te kalmeren als je toch in die emotie-driehoek beland :

- Neem een slokje water.
- Draai met je schouders.
- Breng je schouders in 5 tellen naar boven, hou dit 5 tellen vast en laat in 5 tellen je schouders weer zakken.
- Omarm jezelf en wrijf met je handen over jouw bovenarmen, van je ellebogen naar je schouders.
- Merk dat je gekalmeerd bent en jouw briljante brein gewoon weer aangaat.



LeefMetPlezier
JOUW ANGST EN FOBIE BEVRIJDER

De resultaten van pagina 8 en 9 zijn maar 2 van de vele inzichten en redenen om jouw **kinderbrein** te updaten én te bevrijden van kinderlijke angsten en fobieën. Want naast rust in je leven heb je ruimte om te **genieten** van dat wat je allemaal kan meegeven aan jouw kind.

We weten allemaal dat de tijd dat je een baby ziet opgroeien tot een jong volwassene, snel gaat. Je kunt die tijd niet letterlijk terugdraaien, je bent het **kwijt**. Maar als je een ge-updated brein hebt kun je volledig genieten. Je bent een goed voorbeeld en je snapt dat jouw kinderen juist jou hebben gekozen om dat te krijgen wat jij ze kunt geven.

Ruim angsten en fobieën op.

Nu je beide resultaten leest, begrijp je waarschijnlijk heel goed dat het mega belangrijk is dat je zo min mogelijk zelf opgelopen en meegekregen trauma's stil houdt. Kinderen worden immers niet geboren met vliegangst, hoogtevrees of een spinnenfobie. Deze lopen ze op of krijgen ze mee en het kan je leven behoorlijk in de weg zitten.

Laten we samen in een hypnosessessie kijken wat deze angst ooit voor jou heeft gedaan, wanneer het ooit **handig is geweest om deze angst te voelen.**



LeefMetPlezier
JOUW ANGST EN FOBIE BEVRIJDER

Reacties na zo'n hypnosessie:

- het voelt net alsof er voor de eerste keer echt naar mij geluisterd is zonder oordeel, met ongelooflijk veel geduld en aandacht.
- **ik was helemaal niet in hypnose, het leek meer op een soort van dagdromen met mijn ogen dicht, even volledige gefocust op de vraag die ik had.**
- bijzonder dat ik zomaar zonder nadenken antwoord kreeg.
- **het voelt heerlijk, het lucht op, ik krijg er energie van.**

¹ [iph.nl](https://www.iph.nl) institute for positive health volgens het positieve gezondheid akkoord.

² Pomodorotechniek

³ www.nji.nl Gevoel van geluk en tevredenheid is opvallend gedaald. Vooral in 2020 en 2021 is er een flinke afname te zien aldus Nederlands Jeugdinstituut. Jongvolwassenen zijn minder gelukkig, 20 april 2022



LeefMetPlezier
JOUW ANGST EN FOBIE BEVRIJDER

Conclusie

Als je de tips die ik je in dit Ebook heb gegeven begrijpt en **opvolgt** dan nodig ik je van harte uit om al de trauma's groot of klein één voor één te verwijderen.

Dat maakt mij jouw angst en fobie bevrijder en kun je weer Leven met Plezier.

Het opvoeden zal veel fijner gaan én zijn.

Tevens zorg jij dat de wereld een stukje mooier, fijner en positiever wordt. Want als jij die opvoeder bent met een **ge-updated brein** die kalm en vastberaden hun kinderen op kunnen voeden tot jongvolwassenen, pas dan zullen die jongvolwassenen echte **positieve gezondheid**³ ervaren. Zo zal die generatie een fantastische en **gelukkige generatie** zijn.

**Enthousiaste groet,
Anja Dorst**



LeefMetPlezier
JOUW ANGST EN FOBIE BEVRIJDER

LeefMetPlezier

JOUW ANGST EN FOBIE BEVRIJDER



Kijk voor meer informatie gerust even op

www.leefmetplezier.com

Wil je ervaren hoe ik jou kan bevrijden boek dan een

Ontdeksessie

Ook voor een **Quickfix** en het **Pakket** kun je bij mij terecht



LeefMetPlezier

JOUW ANGST EN FOBIE BEVRIJDER

Anja Dorst, een naam die niet alleen een geschiedenis van durf en ondernemerschap draagt maar ook een reis vertegenwoordigt van zelfontdekking en transformatie. Als voormalige helper en ondersteuner, ontdekte ze haar eigen weg naar zelfvertrouwen en inzicht.

Ze belichaamt het idee van **Leef met Plezier**, waarbij ze haar eigen ervaringen als inspiratiebron gebruikt om anderen te begeleiden. Anja's verhaal begon als reis van zelfvergetelheid maar met elke stap ontdekt ze de kracht van zelfanalyse en het vermogen om anderen zonder oordeel te begrijpen.

Dit E-book geeft perfectionistische opvoeders het inzicht dat opvoeden veel fijner en efficiënter kan met een ge-updated brein. Haar doel is om zo een fantastische en gelukkige volgende generatie te krijgen.



UPDATE JOUW KINDERBREIN

must read voor de
perfectionistische opvoeder

E-book 01062024