

Inhoud

	Introductie	5
Opdracht 01	Over angsten en zorgen	7
Opdracht 02	De chemie van angst en zorgen	10
Opdracht 03	Rust zit al in je	14
Opdracht 04	Preventie en interventie	17
Opdracht 05	Hoe je angst ervaart	20
Opdracht 06	Je angstpatronen	24
Opdracht 07	Een fantastische houding hebben	28
Opdracht 08	Je zorgen maken is waardeloos	32
Opdracht 09	Alles of niets denken	35
Opdracht 10	Overgeneraliseren	39
Opdracht 11	'Zou moeten'-opmerkingen	42
Opdracht 12	Gedachten stoppen	46
Opdracht 13	Wat is het ergste wat er zou kunnen gebeuren?	53
Opdracht 14	Kosten-batenanalyse	58
Opdracht 15	Perfectionisme	62
Opdracht 16	De controle loslaten	66
Opdracht 17	Positieve bevestigingen	69
Opdracht 18	Kalmte, moed en wijsheid	74

Opdracht 19	Het grotere geheel zien	78
Opdracht 20	Erover praten	82
Opdracht 21	Opschrijven	86
Opdracht 22	Eten en angst	90
Opdracht 23	Meer beweging, minder angst	95
Opdracht 24	Rustige beweging	99
Opdracht 25	Progressieve ontspanning	104
Opdracht 26	Je zwaartepunt vinden	109
Opdracht 27	Mindfulness	112
Opdracht 28	Volg je ademhaling	116
Opdracht 29	Diepe ademhaling	120
Opdracht 30	Visualisatie	123
Opdracht 31	Meditatie	128
Opdracht 32	Een hogere macht	132
Opdracht 33	Het is een makkie	136
Opdracht 34	Problemen oplossen	141
Opdracht 35	Je leven in balans houden	146
Opdracht 36	Georganiseerd blijven	149
Opdracht 37	Je tijd goed indelen	154
Opdracht 38	Opgekropte boosheid	159
Opdracht 39	Omgaan met angsten en fobieën	164
Opdracht 40	Omgaan met paniek	170
Opdracht 41	Trek je andermans problemen niet aan	175
Opdracht 42	Toekomstige uitdagingen	180