

### Zelfregulatie: faalangstreductie in 1 of 2 minuten

Zie je op tegen een danswedstrijd, een presentatie, een sollicitatie, een beoordelingsgesprek, de eerste dag in je studie of je nieuwe baan? Er zijn veel momenten op te noemen waar angst of stress je kan belemmeren. Acupressuur is een effectieve methode als je jezelf wil resetten. Hoe sneller je doorhebt dat je (faal)angstig bent en je met de time-out begint, hoe makkelijker en sneller je de angst weg krijgt.

Angst is een heel heftig gevoel met allerlei lichamelijke signalen, dat je helemaal kan overnemen.

Angst kan zomaar of met een bepaalde reden opkomen. Deze angst vindt waarschijnlijk zijn oorsprong in een ver verleden. Door dit acupressuurpunt te gebruiken, kun je je angst neutraliseren. Probeer het maar eens en kijk of het werkt voor jou. Deze methode om jezelf te reguleren, gebruik je alleen met angst over iets wat nu niet een direct gevaar voor je vormt. Als er echt gevaar is, zorg dan dat je jezelf in veiligheid stelt.

- Pak met de middelvinger en duim van je ene hand het zachte gedeelte van je andere hand vast, precies op het punt waar het zachte deel begint tussen je wijsvinger en je duim.



- Neem de tijd om het drukpunt te vinden. Het punt voelt net anders aan dan de rest in dat gebied. Het kan zelfs een beetje pijn doen.
- Varieer met de druk. Begin zacht en voer de druk op, je weet na enig oefenen wat de juiste druk is.
- Je houdt dit punt maximaal tien minuten vast. Adem rustig door en richt je aandacht op de druk op je hand.
- **NB. Doe deze oefening niet als je in verwachting bent!**

Meer informatie over hoe angst, ademhaling en negatieve gedachtenspiralen elkaar in stand houden, vind je in mijn boek *Psycholoog en (zelf)regulatie*. Verrassend eenvoudige oefeningen kunnen je helpen je angst te reduceren. Het kan zijn dat je een paar keer nodig hebt om het effect te ervaren.

Wil je het wel proberen maar heb je niet de tijd? Wat is dan voor jou een eerste stapje? Vijf seconden? Begin klein. Grote veranderingen bereik je met heel kleine stapjes. Dit geldt voor grote en kleine angsten.

Voor meer (bestel)informatie van het boek: [www.swpbook.com/2107](http://www.swpbook.com/2107)

Voor meer informatie over zelfregulatie: [www.LPPU.nl](http://www.LPPU.nl)