



Les 17: Angst

1. We kunnen drie categorieën angst onderscheiden: vooraf, tijdens en erna. (p.95)
2. Deze drie categorieën zijn de drie fases van een situatie die wij op een of andere manier als gevaarlijk ervaren. (p.95)
3. Vaak heeft angst te maken met de manier waarop je naar iets kijkt en wat je je erbij voorstelt. (p.97)
4. Faalangst bestaat uit vele gradaties: Van een tijdelijke blokkade tot een permanent vermijden van situaties waarin men kan falen. (p.111)
5. Angst is een waarschuwing voor gevaar van het emotionele systeem. Het tegenovergestelde van angst is vertrouwen en liefde. Vertrouwen kun je trainen door je er met een oefening bewust op te richten. (p.121)



Les 17: Angst

1. We kunnen drie categorieën angst onderscheiden: vooraf, tijdens en erna. (p.95)
2. Deze drie categorieën zijn de drie fases van een situatie die wij op een of andere manier als gevaarlijk ervaren. (p.95)
3. Vaak heeft angst te maken met de manier waarop je naar iets kijkt en wat je je erbij voorstelt. (p.97)
4. Faalangst bestaat uit vele gradaties: Van een tijdelijke blokkade tot een permanent vermijden van situaties waarin men kan falen. (p.111)
5. Angst is een waarschuwing voor gevaar van het emotionele systeem. Het tegenovergestelde van angst is vertrouwen en liefde. Vertrouwen kun je trainen door je er met een oefening bewust op te richten. (p.121)