

Welkom op de EERSTE dag van de 5-daagse challenge !

Dag jij hier nu meedoet met de challenge betekent dat je ergens wel weet dat er méér in je zit dan dat je momenteel laat zien. Dat er iets in je verborgen zit dat er wil uitkomen, maar je wat angst voelt.

Je voelt dat er ergens een rem zit op je leven, een rem die ervoor zorgt dat jij het nalaat om bepaalde dingen te doen. Een rem die je tegenhoudt een leven te leiden zoals jij zou willen .

Je hebt misschien angst om te falen, om fouten te maken. Je verstopt je misschien graag, je bent niet graag zichtbaar en doet liever alles achter de schermen. Veilig. Waar je je niet hoeft te verantwoorden. Waar je je eigen wonden kan likken moest het misgaan.

De reden waarom ik deze challenge heb gemaakt, is omdat er zeer veel mensen met faalangst kampen : 1 op 10 volwassenen hebben er last van en zelfs 1 op 5 studenten !

Mijn leven is doordrenkt geweest met faalangst. Ik kan me geen enkel moment herinneren wanneer ik die angst NIET had. Dus ik heb in feite altijd in stress geleefd : stress om zichtbaar te zijn, stress om vooraan in de klas een boekbespreking te doen, stress om deel te nemen aan vergaderingen toen ik account manager was.... Ik had zelfs stress in familiekring : bij kerstfeestjes, verjaardagsfeestjes, en alle andere gelegenheden waar er veel mensen aanwezig waren. Twee mensen kon ik wel aan, maar vanaf het moment dat het er meer waren, leek het alsof mijn keel werd dichtgesnoerd elke keer als ze iets aan me vroegen.

Emoties vergen zeer veel van je lichaam en putten je uit want je staat steeds 'aan'. Je bent altijd alert, op wat komen zal. Ik had steeds negatieve gedachten over mezelf, nul zelfvertrouwen en steeds migraine door de stress.

Ik heb heel veel dingen uitgesteld in mijn leven door faalangst.

Het heeft mijn leven heel erg beïnvloed en soms denk ik : 'hoeveel tijd heb ik niet verspild aan angst in mijn leven?'

Maar genoeg over mij en nu over jou : hoe sta jij momenteel in het leven ?
Waar ben jij bang voor ? Hoe heeft faalangst jouw leven bepaald en beïnvloed?
Wat stel jij uit in je leven momenteel (of al je hele leven) ? Ik ben heel erg
benieuwd naar jouw verhaal, en ik hoop dat je met deze challenge meer inzicht
gaat krijgen in welke mate deze angst jouw leven beïnvloedt.

Opdracht :

1. benoem jouw grootste angst. Waar ben jij bang voor dat te maken heeft met falen ? (bijvoorbeeld : oordeel van anderen, fouten maken, verwachtingen niet waarmaken.....)
2. beschrijf hoe faalangst jouw leven beïnvloed heeft (welke keuzes heb je uitgesteld of niet durven maken)
3. wat stel jij momenteel uit door faalangst ? Denk aan iets kleins of iets groots. Iets wat je al lang wil doen, maar telkens uitstelt.

Neem een schriftje en zet jouw antwoord hierin. Het is belangrijk dat je de woorden ziet die je neergeschreven hebt. Zo maak je je angst zichtbaar en herken je voor jezelf waar jij nog mee struggelt.

Tot morgen voor de tweede challenge 😊

(de volgende dag staat steeds op mijn website)