

# 30 DAGEN

## Angststoornis uitdaging

WWW.FALLONBLOG.NL

Maak een doel op voor de volgende maand

Onderzoek de oorzaak van je negatieve gedachten

Bedenk een afleiding voor het piekeren

Bouw je moed op om iets onder ogen te zien dat je vermijdt

Schrijf op waar je angstige gedachten over gaan

Verander één ding in je dag dat je angst zal verbeteren

Denk terug aan het doel die je voor jezelf hebt opgesteld

Zorg ervoor dat je Facebook nieuws angstvrij is

Eet vandaag op een manier die goed voelt voor je

Maak een lijst van dingen die je hebt overwonnen

Oefen een nieuwe ademhalingstechniek

Focus op slapen en rusten en een normale bedtijd

Maak een lijst van drie angsten waaraan je wilt werken

Benoem 3 dingen waar je goed in bent

Maak een lijst van de effecten van je angst en werk eraan

Werk aan going with the flow in plaats van weestand biedens

Maak een lijst van dingen die je vermijdt vanwege je angst

Maak een lijst met noodgevallen voor wanneer je angstig bent

Doe een volledige lichaamsscannen. Waar houd je je angst vast?

Wat heeft je angststoornis vandaag van je nodig?

Luister 20 minuten naar natuurgeluiden

Versterk je copingvaardigheden door wat onderzoek te doen

Oefen mindfulness. Trek jezelf terug naar het heden

Doe iets dat je helpt op te laden waar je uitgeput bent

Heb zelfcompassie voor jezelf en je angst

Ga ergens heen dat je ontspant en angst vermindert

Doe aan yoga en zoek dit op YouTube speciaal voor angst

Lees iets dat een positief effect heeft op je gedachten

Repareer iets dat door je angst is beschadigd

Check vanaf dag één in met je doel. Wat is je voortgang?

*Focus op de dingen die goed gaan*