

## HELPE NDE ZINNEN

### CELINA GROOTHUIZEN

- "Dit is tijdelijk, het zal voorbijgaan."  
Herinner jezelf eraan dat angst en paniek vaak maar kortdurend zijn en voorbijgaan.
- "Ik ben veilig, ik ben oké."  
Dit helpt om jezelf te herinneren dat je fysieke veiligheid intact is, zelfs als de angst zich hevig aanvoelt.
- "Ik kan hiermee omgaan."  
Dit versterkt je zelfvertrouwen en herinnert je eraan dat je eerder ook uitdagingen hebt overwonnen.
- "Adem in, adem uit, het gaat goed."  
Focussen op je ademhaling kan je helpen om te kalmeren en het gevoel van controle terug te krijgen.
- "Dit gevoel is niet permanent."  
Dit kan je helpen te erkennen dat de paniek een voorbijgaand gevoel is.
- "Ik laat de angst komen en gaan."  
Dit moedigt je aan om niet tegen de angst te vechten, maar het simpelweg te ervaren en te accepteren.
- "Ik ben sterk en kan deze situatie aan."  
Dit helpt om je kracht en innerlijke veerkracht te herinneren.
- "Ik ben niet mijn gedachten, ik ben niet mijn angst."  
Dit maakt je bewust van het verschil tussen wie je bent en de angst die je ervaart, wat het makkelijker maakt om de controle te houden.
- "Ik ben hier, in dit moment, en het is oké."  
Focus op het huidige moment en herinner jezelf eraan dat je veilig bent in het hier en nu.



## HELPE NDE ZINNEN

### CELINA GROOTHUIZEN

- "Ik ben in staat om mijn ademhaling te controleren."  
Dit herinnert je eraan dat je de controle hebt over je ademhaling, wat helpt bij het kalmeren van je zenuwstelsel.
- "Ik zorg voor mezelf."  
Dit versterkt het gevoel van zelfzorg en steun, wat geruststellend kan zijn in een moment van angst.
- "Deze gevoelens zullen verdwijnen, ik ben geduldig met mezelf."  
Het benadrukt het idee dat angst tijdelijk is en dat je jezelf ruimte mag geven om door de gevoelens heen te gaan.
- "Ik heb al eerder moeilijke momenten overwonnen."  
Dit herinnert je aan eerdere situaties waarin je sterker bleek dan je dacht, wat je helpt om vertrouwen in jezelf te hebben.
- "Dit is een moment van angst, niet mijn hele leven."  
Dit helpt om de angst in perspectief te plaatsen en te erkennen dat het een tijdelijke ervaring is.
- "Ik laat de paniek er zijn."  
Het idee om de paniek te accepteren, maar niet te laten bepalen hoe je handelt, kan krachtig zijn.
- "Ik ben sterker dan deze angst."  
Het herinnert je eraan dat de angst geen controle heeft over jou, jij hebt de kracht om ermee om te gaan.
- "Het is oké om mezelf niet perfect te voelen."  
Dit helpt om jezelf toestemming te geven om menselijk te zijn en jezelf niet te veroordelen tijdens angstige momenten.

