

DANI'S FEEL GOOD SHOP

NIEUWSBRIEF

WAT IS FAALANGST?

Faalangst is de angst om te falen. Je bent bang dat je iets niet kan. Als we eerlijk naar onszelf zijn, denk ik dat we hier allemaal wel eens last van hebben. Je moet iets doen wat je lastig vindt, maar je wilt het graag goed doen. Voorbeelden zijn er genoeg. Voor een groep spreken, een examen, een belangrijke opdracht voor je werk.

Het liefst wil je het vermijden want je denkt dat het je toch niet zal lukken. Soms is de faalangst echter zo sterk dat het je beperkt en helemaal lamlegt. Het vervelende is dat faalangst ook de oorzaak is voor je minder goede prestaties.

De kracht van gedachten!

Je kunt gedachten hebben als: 'Ik ben niet goed genoeg' of 'Ze vinden me vast niet aardig' of 'Ik kan er net zo goed niet aan beginnen, want ik haal het toch niet.'

Deze gedachten belemmeren jou in je functioneren en uiteindelijk wordt het waarheid: je faalt. Je komt in een vicieuze cirkel want door het gevoel niet goed genoeg te zijn, zal je de volgende keer weer negatieve stress ervaren. Hierdoor kun je minder goed functioneren en denken: 'Zie je wel ik kan het niet.'

SYMPTOMEN VAN FAALANGST

Hoe herken je nu faalangst? De symptomen van faalangst lijken in grote lijnen op die van angst in het algemeen. Je kunt bijvoorbeeld last hebben van lichamelijke symptomen zoals hartkloppingen, rood aanlopen, slapeloosheid, hoofdpijn en hyperventilatie.

Ook psychische symptomen zoals onder je kunnen presteren, denken dat complimenten niet gemeend zijn, veel piekeren, denken dat anderen beter zijn kunnen voorkomen. Dit kan leiden tot uitstelgedrag, situaties vermijden maar ook perfectionisme.



OORZAKEN VAN FAALANGST

Een van de basisbehoeften van de mens is waardering van anderen en ergens bij te horen. Faalangst komt voort uit de angst om deze waardering niet te krijgen of te verliezen. Je bent bang dat wanneer je een keer minder presteert anderen jou ook minder waarderen.

Vandaag de dag is onze maatschappij gericht op prestatie. En dat begint al tijdens je kindertijd. Je moet goed leren op school zodat je later een goede baan krijgt. Voldoen aan het ideale plaatje kan ervoor zorgen dat je druk ervaart.

Een laag zelfbeeld kan ook faalangst veroorzaken. Negatieve gedachten en gebrek aan zelfvertrouwen zorgen ervoor dat je faalt. Dit lage zelfbeeld kan veroorzaakt worden door ervaringen uit je verleden. Bijvoorbeeld dat je gepest bent op school of op je werk.

Anderen hebben je het gevoel gegeven dat je niet goed genoeg was. Het kan ook een ervaring uit het verleden zijn dat een laag zelfbeeld veroorzaakt. Misschien heb je, voor jouw gevoel, een spreekbeurt of presentatie verpest. Hierdoor ben je bang dat dit weer gaat gebeuren.

Etherische olie bij angst

Er zijn een aantal oliën die je heel goed kunt inzetten bij (faal)angst. Hieronder zal ik ze toelichten.

Lavender

De olie is zeer geschikt voor gebruik bij angst. Lavendelolie heeft een kalmerend en ontspannend effect. Het kalmeert het zenuwstelsel, waardoor het helpt met innerlijke rust, slaapproblemen, rusteloosheid, prikkelbaarheid en paniekaanvallen. Lavendelolie heeft ook pijnstillende eigenschappen, waardoor de olie ook hoofdpijn kan verlichten.

Stress Away

Deze unieke blend van Young Living werkt kalmerend en ontspannend. De naam zegt het al: weg met stress. Maar deze blend is ook goed in te zetten bij angsten zoals faalangst.

Vetiver

Vetiver olie heeft kalmerende eigenschappen en zou werken bij angst, overspannenheid, depressie, stress, overgevoeligheid en slapeloosheid. Vetiver geeft rust, kalmte en vrede.

Ylang-ylang

Ylang ylang olie staat bekend om de rustgevende en opbeurende eigenschappen. Het verlaagt de hartslag, vermindert angst en stress en beurt je humeur op. Ylang ylang zou een positief effect hebben op het zenuwstelsel en kan spanning, angst, stress en zelfs paniek verminderen.

Bergamot

Bergamot olie wordt in aromatherapie veel gebruikt bij pijn, depressie, angststoornissen, stress, griep en huidproblemen.

Bergamot olie verlaagt het stress niveau en vermindert negatieve gedachten.

Frankincense

Frankincense olie, ook wel wierook olie genoemd, is een veel voorkomende soort etherische olie die wordt gebruikt in de aromatherapie voor klachten als stress, angst, pijn en ontstekingen.

Frankincense olie heeft het vermogen de hartslag en bloeddruk te verlagen. Daarnaast gaat het depressieve en angstige gevoelens tegen.

Hoe gebruik je etherische olie bij angst?

Er zijn verschillende manieren waarop je etherische olie zou kunnen gebruiken.

In een aroma diffuser

Voeg een paar druppeltjes etherische olie toe aan een aroma vernevelaar.

Een fijne blend bij angst: 2 druppels lavender, 2 druppels stress away - 3 druppels orange

[Klik hier om een setje lavender - stress away - orange te bestellen.](#)

Bij gebruik van etherische oliën in de omgeving van jonge kinderen en dieren wordt aangeraden minder olie te gebruiken omdat zij een erg sterke reuk hebben.

Als parfumroller

Maak een roller van 10 ml door een basisolie (bijvoorbeeld V6 van Young Living) te mengen met ongeveer 20-30 druppels etherische olie van jouw keuze. Deze blend kun je aanbrengen op je polsen en slapen. [Wil jij ook zo'n roller? Dat kan.](#)

Puur

Te gebruiken onder je voet: 1 druppel peace & calming, 1 druppel lavender, 1 druppel valor en 1 druppel peppermint (je kunt dit het beste in een pipetflesje mengen, dat is het zuinigst in gebruik).

[Klik hier om een setje te bestellen.](#)

In bad/douche

Meng ongeveer 10-15 druppels etherische olie met wat basisolie en voeg het mengsel toe aan een warm bad.

Heb je geen bad? Voeg dan etherische olie toe aan een neutrale douche-olie. De verhouding hiervoor is 1-2 druppels per 10 ml (voor een fles van 250 ml is dit dan 25-50 druppels olie). Je kunt hier heel goed dezelfde blend nemen als voor de diffuser (7-15 druppels lavender, 7-15 druppels stress away - 10-20 druppels orange).

[Klik hier om een setje lavender - stress away - orange te bestellen.](#)

Wil je meer weten over etherische olie? [Lees dan verder op mijn website.](#) Heb je interesse om met etherische olie te starten? Young Living heeft zeer voordelige [starterspakketten](#) inclusief diffuser. Heb je vragen? Dat kan ik me goed voorstellen. [Laat me weten waar ik je mee kan helpen.](#)