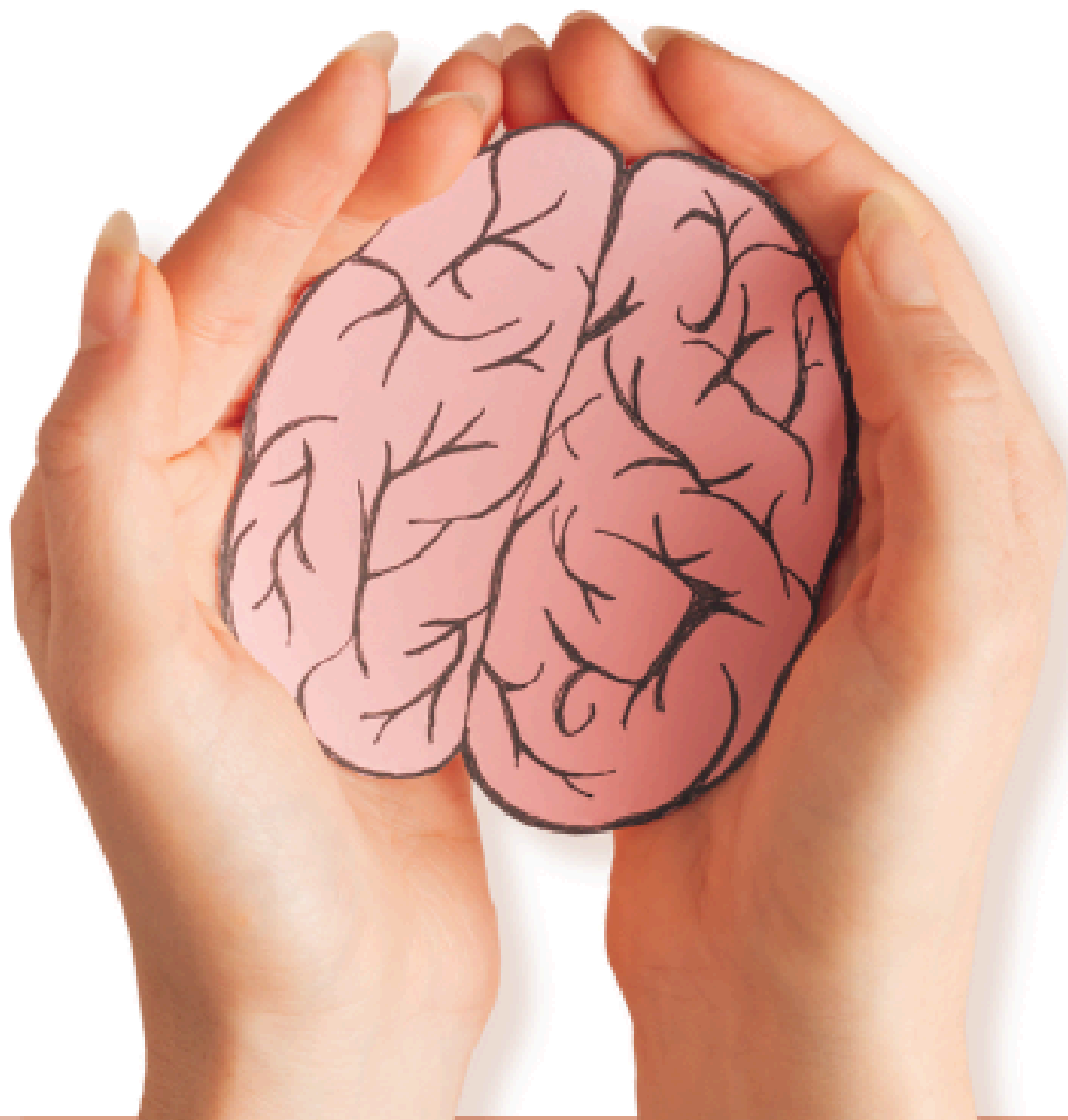


CALM & CONNECTED

Curatio by Vienna

bevrijd van Angst & Paniek



INHOUDSOPGAVE

1. Intro – Mijn verhaal – 14 jaar angststoornis
2. Wat angst en paniek écht zijn
3. Mindset Quiz
4. Hoe je in de vicieuze cirkel terechtkomt
5. Oude gewoontes - vs hoe angst ze kan overnemen
6. Did you know?
7. Dagelijkse checklijst
8. Liefdevolle actiestappen
9. De enige bewezen methode die tot de kern gaat
10. Klantengetuigenis
11. Uit de cirkel stappen met hypnose
12. Jouw volgende stap

BEVRIJD JEZELF

Introductie *Storyteller*

Hey!



Ik heb 14 jaar lang een angststoornis gehad.

Mijn angst was volledig gericht op mijn hart.

Elke slag. Elke steek. Elke spanning.

Ik dacht altijd dat het mijn laatste zou kunnen zijn.

Ik leefde in constante paniek.

Ik durfde nauwelijks nog naar buiten.

Op een gegeven moment stond ik zo onder spanning

dat ik echt dacht dat het beter was om niet meer verder te leven.

Ik was op. Lichamelijk. Geestelijk. Emotioneel.

Tot ik hypnose ontdekte.

En eerlijk?

Ik ging er naïef in:

“Als dit niet werkt, werkt niets meer.” “Zou dit wel werken?”

Ja, het werkte echt.

Niet omdat ik er “in geloofde”,

maar omdat ik me openstelde en het mijn onderbewuste bereikte —
de plek waar mijn angst echt vastzat.

Hypnose veranderde mijn leven.

Het gaf me mijn lichaam, mijn vrijheid en mijn toekomst terug.

Daarom doe ik vandaag wat ik doe.

Omdat ik weet hoe het voelt...

en hoe het voelt om eindelijk VRIJ te zijn.

Chanice Guarraci

curatiobyviennabe

curatiobyvienna@hotmail.com

Wat angst & paniek echt zijn

Angst is een waarschuwingssysteem van je lichaam.

Het wordt geactiveerd wanneer je brein iets interpreteert als gevaarlijk.

je lichaam bereidt zich dan automatisch voor op: vluchten, vechten of bevriezen. scherper

Dit alles gebeurt zonder dat je dit bewust kiest.

Het is overleving.

Paniek is angst op volle snelheid.

Het is alsof je alarmknop te gevoelig staat afgesteld.

Waar angst waarschuwt, is paniek een volledige alarmsirene. zelfs wanneer er géén werkelijk gevaar is.

Paniek is dus geen “extra angst”, maar een acute lichamelijke reactie op een verkeerde inschatting van gevaar.

WAT ZIJN JOUW ANGSTEN?

Mindset Quiz



Wat triggert jouw angst het meest?

- | | |
|---------------------------------|---|
| ☐ lichaam | ☐ controle verlies |
| ☐ gedachten | ☐ herinneringen |
| ☐ situaties | ☐ iets anders ; |

Wat voel je als eerste wanneer angst opkomt?

- | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| ☐ hartslag | ☐ tintelingen |
| ☐ ademhaling | ☐ duizelig |
| ☐ spanning | ☐ wazig beeld |

Hoe reageer je meestal op angst?

- | | |
|-----------------------------------|--|
| ☐ vermijden | ☐ paniekeren |
| ☐ controleren | ☐ afleiding |
| ☐ bevriezen | ☐ meegaan in gedachten |

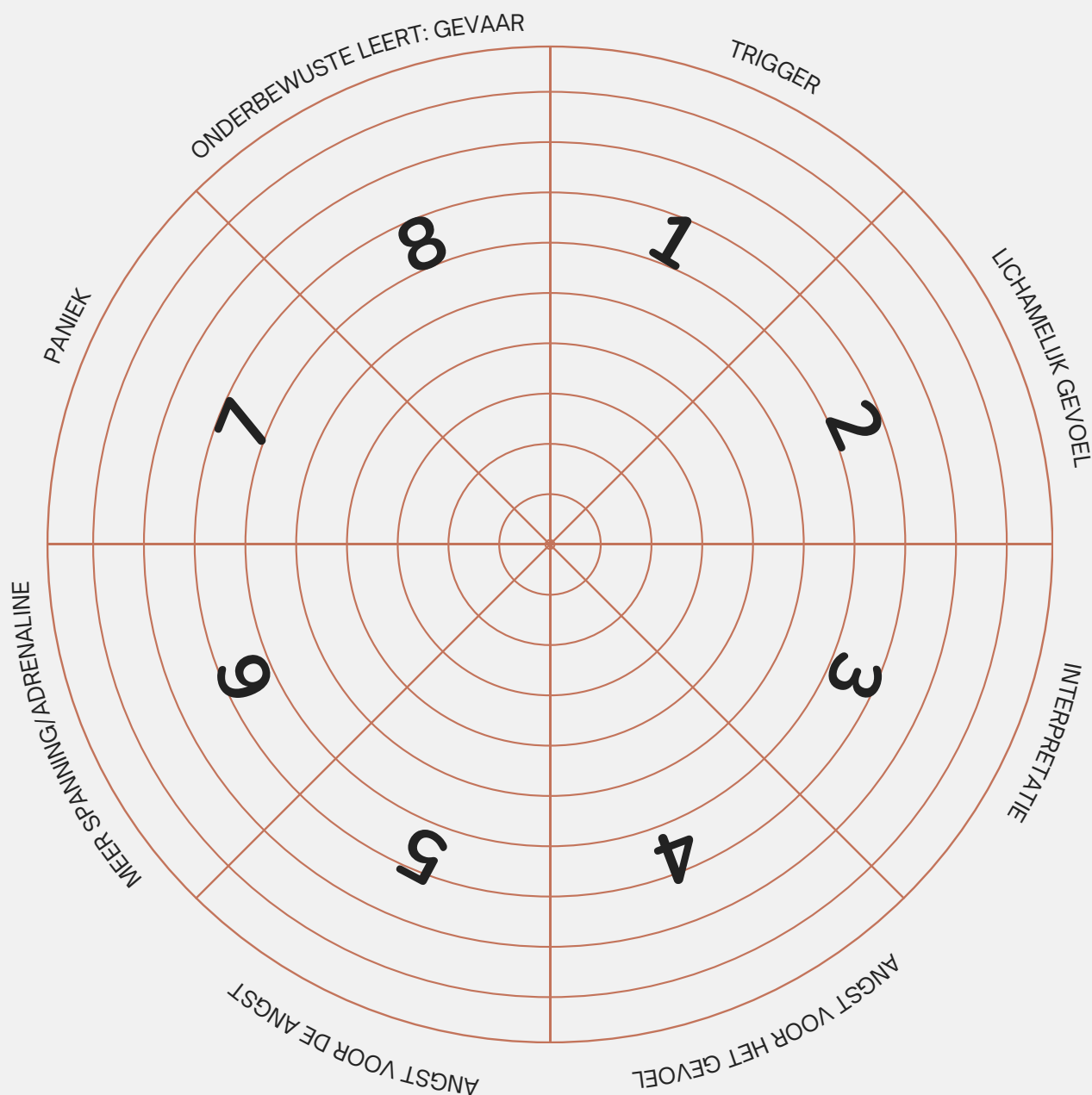
Wat geloof jij diep vanbinnen over jouw angst?

- | | |
|---|---|
| ☐ ik ben niet veilig | ☐ ik ben bang voor het gevoel |
| ☐ er is iets mis, ik ben ziek | ☐ ik ga dood |
| ☐ dit stopt nooit meer | ☐ het komt van binnenuit |

Hoe je in de vicieuze cirkel terecht komt

Dit zijn de 8 stappen die samen de vicieuze cirkel vormen —
en precies daarom wordt angst chronisch.

Je lichaam en onderbewuste blijven dezelfde reactie herhalen, zelfs wanneer er geen echte dreiging is. Hoe vaker die cirkel geactiveerd wordt, hoe sterker het patroon zich in je systeem vastzet.



schrijf jouw 8 stappen op:

1	_____	bv; openbare plaats	5	_____
2	_____	bv; duizeligheid	6	_____
3	_____	bv; ik ga dood	7	_____
4	_____		8	_____

oude gewoontes VS hoe angst ze kan overnemen:

Vroeger deed je dingen zonder erbij na te denken — sporten, winkelen, autorijden, afspreken... het voelde normaal en vanzelfsprekend. Maar door angst is je wereld kleiner geworden. Activiteiten die ooit plezier gaven, voelen nu onveilig, bedreigend of te spannend.

T O E N

fijn elke week gaan sporten

af en toe gaan uiteten met mijn partner, familie of vrienden

overal naartoe durven rijden, maakt niet uit hoe lang de rit is

fijne avonden thuis voor tv en makkelijk in slaap vallen

kunnen genieten van eigen momentjes

.....
.....

N U

- slopend, stilaan elke les niet gaan opdagen door angst om flauw te vallen
- nu bang dat ik misselijk ga worden en ga moeten overgeven, dus blijf ik thuis
- stressen met het gedacht alleen al dat ik ver ga moeten rijden en alleen ben
- tegen elke avond opkijken omdat ik bang ben niet meer wakker te worden
- constant bang hebben om alleen te zijn, afhankelijk zijn van iedereen

.....
.....

VS



JE BEWUSTZIJN IS MAAR 5% VAN WIE JE BENT.

JE ONDERBEWUSTZIJN IS 95%.

EN RAAD EENS WAAR ANGST ONTSTAAT?
NIET IN JE HOOFD, MAAR IN JE ONDERBEWUSTE PATRONEN,
OPGESLAGEN ERVARINGEN EN OVERTUIGINGEN.

JE KUNT DUS BEWUST 100 KEER TEGEN JEZELF ZEGGEN:
“ER IS NIETS AAN DE HAND.”
MAAR ALS JE ONDERBEWUSTE GELOOFT:
“IK BEN NIET VEILIG.”

...DAN WINT JE ONDERBEWUSTE ALTIJD.

Enkel door middel van hypnose kunnen we dit patroon makkelijk doorbreken

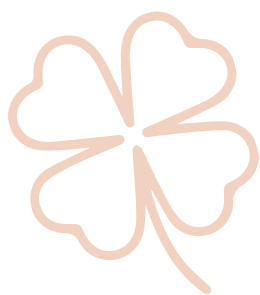
Dagelijkse Checklijst

6 Tips & technieken die je vandaag al kunt toepassen

- ☒ geef jezelf 2-5 minuten om niet angstig te zijn
- ☒ Stop met vechten tegen de angst (accepteer)
- ☒ SMILE, lach, houd je schouders recht
- ☒ beweeg je lichaam, dans, zing, "shake it off"
- ☒ Reality check: wat is de feitelijke bedreiging?
- ☒ ga dus de eerste 2-5 min niet mee met die stem in je hoofd



Wat zegt jouw stem in je hoofd op het moment er zo een paniek over je heen stroomt? Klopt dit dan met jouw realiteit?



Liefdevolle actiestappen

1

FOCUS OP UITADEMING
NIET IN

Wanneer angst stijgt, wil je lichaam sneller ademen. Door bewust lang uit te ademen, geef je je zenuwstelsel het signaal dat er geen gevaar is. Dit remt de paniecreactie binnen enkele seconden.

2

GROND JE LICHAAM

Voel je voeten stevig op de grond, span je benen kort aan en laat weer los. Wat riek je? Wat zie je, wat proef je? desnoods een kauwgom nemen, door het kauwen geef je je lichaam een gevoel van veiligheid.

3

PRAAT TEGEN DIE STEM
IN JE HOOFD MET LIEFDE

Jij kan kiezen, ga ik mee met de wat als stem in mijn hoofd die mij weerhoudt om te leven en te genieten, of word ik mij bewust van “dankjewel om mij te willen beschermen , maar hier is niets gevaarlijk.

AL DEZE STAPPEN ZIJN NIET EENVOUDIG, MAAR HET IS AL EEN BEGIN OM JE OP WEG TE HELPEN. ZIE ELKE PANIEK OF ANGST ALS “EEN OEFENING” VOOR JEZELF.

Hypnose Therapy

Er bestaan trajecten van 4 tot 6 maanden waarin je elke dag oefeningen moet doen, herhalen, noteren, analyseren...

Maar de realiteit?

- ♥ mensen haken af
- ♥ discipline is moeilijk vol te houden
- ♥ je valt snel terug in oude patronen
- ♥ de oorzaak wordt niet echt geraakt

Die methodes werken wel... als je ze 100% dagelijkse discipline geeft.

Maar wie doet dat echt?

Daarom hebben wetenschappers, psychologen en therapeuten **wereldwijd** één ding gemeen ontdekt:

DE KERN VAN ANGST ZIT IN HET ONDERBEWUSTE, NIET IN HET BEWUSTE.
EN DE ENIGE METHODE DIE DIRECT WERKT IN HET ONDERBEWUSTE IS:



Klanten- getuigenis

SUZANE

In 3 sessies van mijn vreselijke misofonie af. Het is niet dat ik eetgeluiden nu leuk vind, maar ik kan terugf eten met mijn gezin zonder een inwendige boosheid te voelen. Samen eten is terug een gezellig iets geworden ipv een bron van frustratie. Dankjewel Chanice

SAID

In 2 hypnose sessies een jarenlange vlieg angst volledig laten terugdringen....dat is wat Chanice, in al haar bescheidenheid en authenticiteit, me heeft geschonken. Thanks Chanice

Trust yourself.





Every moment is an
opportunity to change
your perspective.

Your dream life is calling

DOE OPDRACHT



- schrijf op de maandplanner (zie volgende pagina) 3 GROTE dingen die je anders nooit zou durven doen.
- schrijf op de weekplanner elke dag iets wat je zou willen doen maar wat je uitstelt of afstelt door bepaalde redenen.

DAAG JEZELF UIT

Today is the beginning of the
rest of your life.

Maand Planner

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG

Notes:

Week Planner

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

ZATR DAG

ZONDAG

Dankjewel

Dankjewel dat je hebt gekozen voor Curatio by Vienna.
Jouw vertrouwen betekent meer dan woorden kunnen zeggen. Door deze keuze heb je niet alleen voor ons gekozen, maar vooral voor jezelf. Voor rust, aandacht, groei en zelfliefde.

Investeren in jezelf is de mooiste en krachtigste investering die je kunt maken — en jij hebt die stap gezet. Wij zijn dankbaar dat we je mogen begeleiden op dit pad en trots dat we hier onderdeel van mogen zijn.

Met liefde en zorg,
Chanice, Curatio by Vienna

Dankjewel



Contact:

curatiobyvienna.be

curatiobyvienna@hotmail.com

whatsapp: +32485056125