

ACTIEPLAN ANGST

WAT HERKEN IK BIJ MIJZELF?	
Welke angst herken ik?	
Voel ik ook angst voor de angst?	
Vermijd ik of vertoon ik veiligheidsgedrag?	
WAT GA IK DOEN?	
Welke methoden om angst te overwinnen wil ik uitproberen?	
Welke oefeningen wil ik uitproberen?	
Hoe ga ik dit aanpakken?	



ACTIEPLAN ANGST

ZET IK MIJN ANGSTMONSTER OP DE ACHTERBANK?	
Wat zijn belangrijke waarden voor mij?	
Aan welke levensonderdelen wil ik tijd besteden?	
Welke waardevolle acties kan ik doen?	
WAT HEEFT MIJ HET MEESTE GEHOLPEN?	
Welke methoden hebben mij het meeste geholpen om mijn angst te overwinnen?	
Welke oefeningen hebben mij het meeste geholpen om mijn angst te overwinnen?	
Mocht mijn angst op een gegeven moment weer toenemen, welke methode en oefening ga ik dan onmiddellijk doen?	

