



ASTROLOGY HORSES COSMIC WISDOM

1e stap naar jouw geluk

ANGSTEN BESTAAN NIET

In 5 stappen Angstvrij

DESIREE G.E. VAN TOOR

Inhoudsopgave

- Voorwoord
- Wat is angst.
- Realistisch kijkend.
- Jouw angst.
- Invloeden die jouw angsten versterken.
- Gevolgen van de invloeden.
- Een leven zonder angst.
- Herkenning van je angst.
- Eerste hulp bij Paniek.
- Stappenplan bij Paniek.
- Grappige weetjes.
- Hoe nu verder?
- Wie is Desirée G.E. van Toor.
- Contact.

Voorwoord:

De reden dat ik besloten heb om toch een e-book uit te brengen is jaren onderzoek in mijn Astrologen praktijk naar mensen die vastzaten in hun angsten en daardoor compleet stagneerden.

Op dit moment dat ik dit schrijf hebben wij allen te maken met het Covid-19 virus dat onze geschiedenisboeken in zal gaan zoals de uitbraak van de pest in de 14e eeuw.

Velen gaan nu gebukt onder de maatschappelijke onzekerheden en de maatregelen van de overheden om verdere verspreiding tegen te gaan.

Dit hele gebeuren heeft niet alleen maatschappelijk veel invloed maar ook op jouw persoonlijk. En om handvatten te krijgen in je persoonlijke situatie heb je er goed aan gedaan om dit gratis E-book te downloaden, want dit betekent dat jij je niet zomaar laat kisten en de eerste stap hebt gezet naar zelfvertrouwen.

Een fantastisch moment om naar binnen te gaan en op je leven terug te kijken zonder afgeleid te worden door de maatschappelijke verplichtingen en om je eerste les te ontvangen dat je niet geheel machteloos in je angsten blijft zitten, maar dat je besloten hebt om naar binnen te gaan en oplossingen binnen in jezelf te zoeken.



Wat is Angst?

Angst wordt veroorzaakt vanuit het onbewuste en staat feitelijk los van gevoel. Al denken we dat het in ons gevoel zit, maar niets is minder waar. Angsten zijn gebaseerd op emoties vanuit het verleden.

In onze angst proberen we zoveel mogelijk te plannen. We kijken vooruit (toekomst) naar wat er allemaal mis kan gaan of achteruit (verleden) naar herinneringen waar het ooit is misgegaan. En hiermee creëren we weer een nieuwe angst, omdat we ons niet aan onze eigen planning kunnen houden. En zo stapelen onze angsten zich op, totdat we verstrikt zijn in een web van verschillende angsten.

Het goede nieuws is dat de meeste angsten irreëel zijn en vaak overgenomen zijn.

Het betere nieuws is dat je dit kunt doorbreken. Ik zal je ook niet langer vermoeien met de basis want we willen tenslotte een oplossing voor het probleem.

Daar we ook echt iets aan dit E-book willen hebben, mijn vraag aan jou. Wat ontbreekt er als er sprake is van angst?

Kun je de vraag nog niet beantwoorden, lees dan vooral verder om erachter te komen wat er in je leven ontbreekt 😊



Realistisch kijkend,

En dan zie ik surfend over het internet dat als jij van je angst af bent, het geluk je toe lacht.

Hoe dan?

Werkte het maar zo simpel. En als we het hebben over geluk, wat is de definitie van geluk?

Even realistisch.... Betekent dit dat al jouw problemen, relatie, maatschappelijk, werk en “what ever” als sneeuw voor de zon verdwijnen en dat je een miljoen morgen op de bank hebt staan en nog een ander miljoen onder je hoofdkussen hebt liggen?

Ik denk het niet....

In mijn beleving is de definitie van geluk innerlijke rust. Een gevoel van niet meer geremd worden en je gang te kunnen gaan. In één term samen te vatten: innerlijke vrijheid en keuzevrijheid te krijgen. Want vergeet niet dat angsten ervoor zorgen dat we geen keuzevrijheid hebben. Meer hierover in mijn volgend E-book Karma 😊



Jouw Angst...

Wat is een angst? Een angst hoeft niet per definitie te betekenen dat jij angst voelt voor een spin. Of angst om de straat over te steken, hartkloppingen, zweet uitbraken, trillend lichaam....

Maar angst kan ook als weerstand gevoeld worden. Niet durven te spreken, niet durven een confrontatie aan te gaan, niet durven om voor jezelf op te komen. En vaak, doordat we de confrontatie niet durven aan te gaan, gaan we nog iets harder werken om het goede voorbeeld te geven. In stilte... we doen alsof het er niet is, of we overtuigen onszelf dat het vanzelf weg gaat.

Fout gedacht ...



Invloeden die jouw angsten versterken:

Ahhh het lief goedbedoelde advies van je ouders of van je beste vriend of vriendin die het oprecht goed met je voor heeft zal je wel verder helpen om over jouw angst heen te komen... We kunnen het omgaan met angsten in tweeën spitsen. De één zal niks zeggen en proberen te doen alsof er niets aan de hand is. De ander zal de angst eerder uit spreken. Voor degene die geprobeerd heeft om de omgeving te vertellen wat er speelt zullen vast één of meer van de volgende adviezen gekregen hebben.

- Er is toch niks aan de hand!
- Je hoeft niet bang te zijn
- Er gebeurt niks
- De rest mag je vanuit je eigen ervaring zelf in vullen

En heeft het geholpen?

Nou, nee niet echt...



Gevolgen van de invloeden...

Hier gaat het mis, want zij zullen jou alleen kunnen adviseren vanuit hun perspectief, vanuit hun eigen ervaringen en daaraan gekoppeld hun eigen angsten. Het enige gevoel wat je daaraan overhoudt is:

Niet serieus genomen worden

Zelftwijfel

Onderdrukking

Allemaal emoties die je angsten uiteindelijk alleen maar versterken, omdat er ook nog een geduchte laag zelftwijfel overheen komt. Je wordt voortdurend heen en weer getrokken tussen je angst en zelftwijfel. Het lukt je bijna niet meer om je te concentreren. Doelen stellen en naleven wordt een bijna onmogelijke opgave. De kans is groot dat jij je waarschijnlijk gaat verstoppen. Je komt in een soort vacuüm en niet meer voor-of achteruit.

Maar dat zou toch zonde zijn om het leven als een soort strafkamp te zien? En dat terwijl er genoeg tools zijn om je hierdoorheen te helpen.



Een leven zonder angst.....

Hoe mooi zal het zijn om geen angst meer te voelen. En hoe voelt het überhaupt om geen angst meer te voelen?

Geen angst betekent innerlijke rust en vooral ruimte. Je zet stappen in je leven zonder je in paniek af te vragen hoe het zal gaan en wat er allemaal mis kan gaan. Terugkomend op de vraag wat ontbreekt er aan jouw leven? Het is in één simpel antwoord weer te geven:

Vertrouwen in jezelf

Het vertrouwen dat jij elke situatie aan kunt. Want helaas, wij zijn mensen en in een mensenleven gebeurt er nu eenmaal van alles, van leuke naar minder leuke en lastige gebeurtenissen. En de definitie van geluk, dat je morgen wakker wordt en de perfecte relatie hebt, een miljoen aan contanten onder je kussen hebt of je droombaan hebt verworven hoeft niet te betekenen dat jij daar gelukkig van wordt. Want op andere vlakken kunnen zich weer dingen voordoen waar je niet blij van wordt en je “geluk” zal ondermijnen.



Herkenning van je angst

Het klinkt allemaal fantastisch, maar ik hoor je vragen, HOE! Laten we ervan uitgaan dat jij zometeen in een paniek aanval komt... stel.... Het voordeel van paniek en angst aanvallen is dat we weten dat het terug komt. (Althans voor nu) En dit betekent dat we er iets mee kunnen, omdat we weten wat eraan gaat komen.

Hoe herken je dit dan?

Het begint altijd op de volgende manier:

- Innerlijke onrust
- Gevoel iets te moeten doen
- Weerstand
- Dan slaat de paniek toe

Gevolg:

- Fysieke Uitputting
- Spierpijn
- Vermoeidheid
- Mentale uitputting
- Zinloos gevoel

Weer hoor ik je vragen, HOE?!



Eerste hulp bij Paniek...

Het belangrijkste is jezelf, hoe moeilijk het ook lijkt, te observeren. Angst en paniek is een mentaal gebeuren. Wel zal je lichaam op een gegeven moment reageren. En als het ver weggestopt is kan het zo zijn dat je eerst een lichamelijke reactie voelt zoals verstijven.

Maar het angst-aan/uit knopje zit echt in je onderbewustzijn. En omdat knopje te vinden zul jij jezelf in dit proces moeten observeren. Dus, Werk aan de winkel.....

Nog een belangrijk dingetje, omdat het in het onderbewustzijn zit, is het een geestelijk proces en verliezen wij het contact met het lichaam.



Stappenplan bij Paniek...

Stap 1:

Zorg dat, als je de onrust voelt op komen, je iets fysieks doet. Lopen, rennen, in ieder geval naar buiten.

Stap 2:

Als stap 1 niet werkt of niet kan, focus op je ademhaling. Tel bijvoorbeeld je in en uitademingen. (je hoofd heeft afleiding nodig 😊)

Een ander zeer effectieve manier om rustig te worden, is om op je hartslag adem te halen. Je gaat gemakkelijk zitten. Je haalt een paar keer diep adem door je neus en blaast het via de mond weer uit. Dan pak jij je pols en probeert je hartslag te voelen. Een zacht geklop in de pols. En dan probeer je, je ademhaling af te stemmen op het kloppende gevoel in je pols.

Het kan zo zijn dat je al te ver in het proces zit en de ontspanning niet meer kunt vinden om rustig te zitten.

Stap 3:

Ga dan douchen of in bad en blijf er gerust een half uurtje onder staan.

Stap 4:

Eet iets met koolhydraten. (Zoetheid, zoals koekjes of chocolade)

Stap 5:

Zorg voor beweging! Sporten, wandelen, hardlopen....



Grappige weetjes....

Het is wetenschappelijk aangetoond dat hersenen de meeste calorieën verbruiken. Een gebrek aan koolhydraten kan paniek en angsten veroorzaken.

Een gebrek aan Magnesium kan angsten veroorzaken.

Problemen met darmen (de keuken van je lichaam) staan vaak in verbinding met veel piekeren.

Lichaamsbeweging is ontzettend belangrijk. Tijdens sporten, zoals bijvoorbeeld wandelen en hardlopen worden er een drietal aan prethormonen aangemaakt. Kijk zelf maar hoe fit jij je voelt na een stevige wandeling.



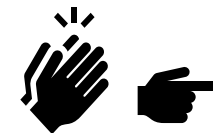
Hoe nu verder?

Nu heb je de eerste tools maar het kan heel handig zijn om te weten waar jouw angsten precies vandaan komen. Is het meegegeven vanuit je familie en opvoeding? Is het gebaseerd op een niet verwerkt trauma? Zit het in je zelfbeeld?

Je kunt een afspraak maken bij Desirée G.E. van Toor voor een Astrologisch consult/sessie via www.paraholon.nl om binnen max. twee uren erachter te komen waar jouw probleem zit en waar het vandaan komt.

Ben je daar inmiddels achter maar wil je werken aan je gedrag en denkpatronen, dan kun je een afspraak maken voor Astro-therapie.

Heb je vragen mail dan naar info@paraholon.nl



Wie is Desirée G.E. van Toor

Astroloog, karma & Reïncarnatiespecialist, Desirée G.E. van Toor besloot na een burn-out in 2001 om haar hobby's Metafysica en Kosmologie weer op te pakken en meer gehoor te geven aan haar humanitaire instelling. Voorheen werkend als Projectmanager voor een semioverheidsinstelling, met een Mastertitel informatica op zak besloot ze haar leven een totaal andere wending te geven en naast haar andere hobby's, de Astrologie weer op te pakken. Met haar humanitaire instelling was ze was erg begaan bij de ontwikkeling van mensen en heeft zij zich op politiek niveau ingezet voor de Stille Armoede in Nederland en heeft zij in 2003 meegewerkt aan de wet VASZALO waar ze voordrachten hield bij diverse vrouwenorganisaties w.o. De Vrouwen Alliance in Nederland. Door haar fascinatie in de kennis van vergane culturen, kosmologie en oude religieën bracht haar research haar naar het Midden-Oosten en verdiepte haar zoektocht zich met name in Persoonlijke en collectieve bewustzijnsontwikkeling. Haar werk als Astroloog werd in korte tijd een groot succes waardoor ze in 2008 de knoop door hakte en haar carrière als fulltime professioneel praktiserend Astroloog begon.

Vanaf ditzelfde moment werd ze dan ook regelmatig gevraagd om lezingen en voordrachten te geven op nationaal en internationaal niveau over karma en reïncarnatie, Tweelingzielen, Zielsverwanten en Astrologie en schijft zij o.a. Astrologische artikelen over Bewustzijn ontwikkeling en de Nieuwe tijd.

In 2011 werd haar inzet en doorzettingsvermogen dan ook beloond met een nominatie voor de Paravisie Awards "Medium van het Jaar"

In juni 2019 heeft zij tijdens de conferentie Earth & Beyond wetenschappelijk en Archeologisch aangetoond dat Reïncarnatie en andere dimensies daadwerkelijk bestaan. Zij was dan ook in 2013 o.a. nauw betrokken bij de opgravingen van de Bosnian Piramids.

In 2016 t/m 2019 raakte zij mede door haar research naar Tweelingzielen, zielsverwanten en buitenaards leven intensief betrokken bij de onderzoeken van de Longheaded Skulls in ParaCas. Peru.

Naast het geven van lezingen geeft zij cursussen, workshops en trainingen m.b.t bewustzijnsontwikkeling, interactie tussen mens en dier, waar zij Karmische en kosmische (familie) opstellingen met paarden geeft, groepen tegelijk in regressie brengt en therapeutisch één op één mensen met trauma's en psychosociale problemen begeleid.

Wat zij geeft, is een meer dan 5000 jaar oude kennis in een nieuwe bekleding. Mensen ervaren haar werk en vernieuwende blik als zeer verruimend en verlichtend.

Contact: www.pararaholon.nl

Email: info@pararaholon.nl



Contact:

www.paraholon.nl
info@paraholon.nl



Bekijk hier boven de Lezing van 04 april jl. "De Nieuwe tijd en Corona, Hoe nu verder..."

Desirée G.E. van Toor

