Werkblad 4.4 Acceptatie als sleutel



We mogen **aanvaarden dat ons lichaam (angst)klachten kan geven**. Wanneer je dit namelijk doet zal het er voor zorgen dat jouw lichaam niet in paniekmodus terecht komt.

Je kunt dan bepaalde lichamelijke sensaties of spanningsklachten ervaren zonder dat je daarvan angstig wordt of in paniek raakt en dit is juist het doel van acceptatie.
Kortom, aanvaarding is **de sleutel!**

Vul het onderstaande voor jezelf verder in:

Ik mag aanvaarden dat mijn lichaam…

… Ik hoef me hier dus niet meer mee bezig te houden.