



# Chaos in je hoofd

Chaos. Dat is mogelijk wat je nog regelmatig ervaart. Stemmetjes die over elkaar heen buitelen en om het hardste schreeuwen in je hoofd. Stemmetjes die meningen hebben over wat je wél, maar vooral wat je NIET zou moeten doen. Luister je ernaar, dan houden ze je stevig gevangen op een plek. En vaak is dat juist de plek waar je niet wilt zijn.

## Onthoud:

Er is een remedie als je nu chaos ervaart: Feel Everything and Release it (FEAR).

## Inner journal prompts:

- Welke innerlijke stemmen klinken nu het luidst? Word je geleid door je Bange Kind, Twijfelaar of Onzekere ik?
- Zo ja, durf je te vragen naar de aard van hun angst? Waar zijn ze bang voor? Waar zien ze gevaar? Voel wat wil worden gevoeld.
- Als je de chaos in je hoofd juist wél onder controle hebt: wat heb je daarvoor gedaan? Wat maakt dat jij je stabiel, krachtig en gesteund voelt?
- Kun je daaraan houvast ontlenuen op een mindere dag?