

**Test: In hoeverre pieker je?**

**28 vragen**

	Vaak	Soms	Nooit
1. Maak je je zorgen over bepaalde situaties of gebeurtenissen?			
2. Blijf je erover doormalen?			
3. Raak je van slag door opmerkingen of gedrag van iemand anders?			
4. Voel je regelmatig angst?			
5. Vraag je je af hoe iets kon gebeuren?			
6. Vraag je je af waarom je toen niet anders hebt gehandeld?			
7. Zit je in je ratio en probeer je alles te beredeneren?			
8. Verzet je je tegen je gedachten? Wil je bepaalde gedachten gewoon liever niet hebben?			
9. Ga je andere dingen doen en afleiding zoeken om er maar niet aan te denken?			
10. Roep je jezelf tot de orde en verman je jezelf?			
11. Probeer je je gedachten te verklaren en te begrijpen?			
12. Lig je wakker door het piekeren?			
13. Bespreek je jouw piekergedachten met iemand anders die jij vertrouwt?			
14. Weet je voor jezelf waarover je piekert? Is dat over geld? Is dat over gezondheid? Is dat over je kinderen? Is dat over liefde en relaties? is dat over je ouders? Is dat over je werk? Is dat over iets anders?			
15. Nam jouw gepieker in de loop van de tijd toe?			

16. Vertoon je wel eens gedrag dat je, voor jouw gevoel, niet kunt uitstellen? Dat iets onmiddellijk moet gebeuren?			
17. Kun je altijd aangeven wat je op een willekeurig moment voelt?			
18. Voel je over het algemeen de keuze om iets wel of niet te doen?			
19. Vind je dat je van jezelf dingen moet doen?			
20. Weet je, zonder dit te gaan opzoeken of googelen, het verschil tussen gevoel en emotie?			
21. Weet je, zonder dit te gaan opzoeken of googelen, het verschil tussen emotie en impulsiviteit?			
22. Vind je altijd dat, zoals jij je voelt, er mag zijn?			
23. Ben je in staat om oplossingen te vinden voor problemen die zich aandienen?			
24. Ben je iemand die een zwart-wit-denker is? Iemand die denkt in alles-of-niets? Of in goed of fout?			
25. Ervaar je altijd meerdere keuzes als oplossing voor een probleem?			
26. Als je een vervelende gebeurtenis meemaakt, kijk je dan wat jouw eigen aandeel daarin was?			
27. Voel je je dan schuldig?			
28. Ervaar je het dan als een leermoment? M.a.w.: heb je er lessen uitgetrokken voor de toekomst, zodat het niet weer kan gebeuren?			

In hoeverre merk je bij jezelf een van de volgende symptomen?

	Nee	Redelijk vaak	Vaak
Piekeren			
Angst of paniek			

Depressieve gevoelens, dips, down			
Eenzaamheid, leegte, gemis			
Niet goed slapen			
Stress, spanning			
Burn-out, overspannen, overwerkt zijn			
Vermoeidheid, futloosheid, je nergens toe kunnen zetten			
Gebrek aan zelfvertrouwen of een negatief zelfbeeld			
Besluiteloosheid, niet kunnen kiezen, twijfel, spijt, keuzestress, doelloosheid, geen actie ondernemen			
Geen grenzen aan kunnen geven, pleasen, geen Nee kunnen zeggen			
Schuld of Schaamtegevoel			
Boosheid, frustratie, ergernis of agressie			
Emotionele pijn			

## VIDEOJAARPROGRAMMA

Ik heb een Video-jaarprogramma ontwikkeld over deze Top 14 symptomen waar mensen die willen loslaten, hinder van ondervinden:

Je krijgt oefeningen en handvatten hoe je het betreffende symptoom kunt kwijtraken.

Je vindt het nergens concreter.

Het is diepgaand en gemaakt op grond van analyse van 165 klantrapportages.

**De eerste video, over Piekeren kun je gratis en vrijblijvend via deze link bekijken:**

<http://loslatennu.mijnecourse.nl/courses/gratis-proefles-piekeren-loslaten/?nm>

Na deze sessie over piekeren weet je:



- Wat de 3 kenmerken van een piekeraar zijn;
- Waarom gepieker in de loop van de tijd toeneemt;
- Waarom de door de wetenschap aangedragen tips niet werken;
- Wat het cruciale ingrediënt van piekeren is, dat als je dat eruit haalt, je pas kunt stoppen met piekeren;
- Wat het verschil is tussen de oorzaak van jouw piekeren en de trigger van jouw piekeren;
- Hoe je jouw trigger kunt ontdekken;
- Hoe je van je piekeren afkomt.

Met het Videojaarprogramma doe je veel nieuwe inzichten op over het betreffende symptoom.

Je krijgt specifieke opdrachten, waardoor je vervolgens inzicht krijgt in je eigen gedrag.

En aan het einde van elke video krijg je concrete handvatten om je gedrag te veranderen:

Het cruciale aspect dat nodig is om je piekeren te doorbreken;

14 manieren om je vicieuze cirkel van angst te doorbreken;

15 manieren om van dips en depressieve gevoelens af te komen;

10 concrete handvatten om van je eenzaamheid of leegte af te komen;

33 concrete tips om beter te slapen;

13 manieren om van je stress en spanning af te komen;

14 manieren om van overwerkt of burn-out af te komen;

18 gedragsveranderingen om van vermoeidheid, futloosheid of doelloosheid af te komen;

Enzovoorts....

Ik krijg regelmatig van mensen mails dat ze niet door hadden dat ze wel degelijk last hadden van symptomen waarvan ze dat niet hadden gedacht. Door mijn video's waren ze tot dat inzicht gekomen.

Reacties van kijkers over het Videojaarprogramma zijn:



*'Je video heeft me meer gedaan dan de psychiater, psycholoog en psychotherapeut in het verleden'*

*'De vraag komt steeds bij me op wat ik gedaan zou hebben als ik dit allemaal eerder had geweten'*

*'Je geeft de tools om het leven veel mooier te maken'*

*'Je geeft interessante, concrete en praktische tips om er vanaf te komen'*

*'Door je video's ben ik veel bewuster vanuit mijn gevoel gaan leven, beter mijn grenzen gaan bewaken en bewustere keuzes gaan maken'*

*'Niemand heeft het ooit zo gebundeld zoals jij doet!'*

*'De opdrachten zijn heel duidelijk om uit te voeren.'*

*'Ik heb het afgelopen jaar veel aan jouw boek, blog en videojaarprogramma gehad en ik heb er nog elke dag veel profijt van! Ik merk dat mijn leven totaal aan het veranderen is. De patronen van vroeger kan ik steeds beter loslaten en omzetten in nieuw aangeleerd gedrag!'*

*'De videoreportages werken zeer doeltreffend.'*

*'Ik vind de video's heel goed, ik heb er al heel veel uit geleerd en toegepast. Ik dank u hartelijk voor het uitbrengen van deze reeks van uitleg over problemen. Nu begrijp ik waar ze vandaan komen, hoe ze op te lossen. Mijn schuldgevoelens zijn reeds verdwenen, ook piekeren en de angst zijn weg.'*

*'De opdrachten van het videojaarprogramma zijn heel erg goed!'*

En als je na een video nog vragen hebt, kun je die altijd aan mij stellen.

Meer informatie over het Videojaarprogramma of het [Videojaarprogramma direct bestellen kan hier](#).

En mocht je vragen hebben, over bovenstaande of over loslaten in het algemeen, kun je die altijd stellen.

Hartelijke groeten,  
Ammy