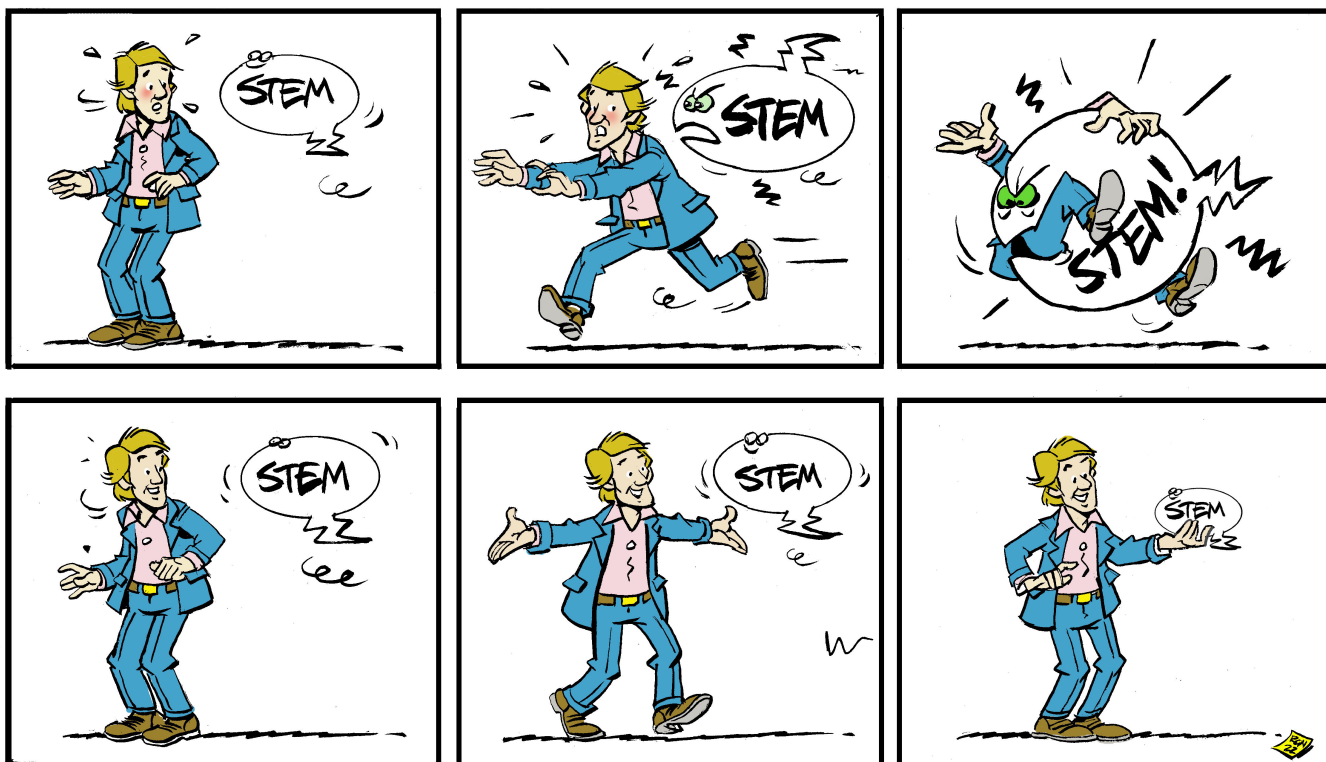




### Laat je je leiden door angst of verbinding?

Als je je door angst voor de stemmen laat leiden, neemt de angst voor de stemmen alleen maar toe. Als je voor iemand koffie inschenkt om te pleasen, is de kans groot dat je ook de volgende keer onzeker blijft. Je kan er voor kiezen om naar de angst toe te bewegen. Als je bang voor een lift bent of voor een dominante collega, zal je je toch echt naar de lift of collega toe te bewegen. Dat kan enorm veel angst oproepen. Die knop moet om. Dat kan je doen door het te ervaren. Je kan de judotechniek toe leren passen; de stemmen na-apen; het stemmenspreekuur, luisteren naar wat ze te zeggen hebben; durf eens met de stemmen te onderhandelen; een tekening maken van de stemmen; vragen te stellen aan de stemmen. Allemaal maniertjes waarmee je naar de stemmen toe beweegt.