



Knowledge is expensive,
but realise what stupidity can cost you



De mens lijdt het meest van het lijden dat hij vreest...

Hoe met angst en zorgen om te gaan ...



Onderzoeken hebben aangetoond dat van de dingen waar we ons druk om maken
in het leven:

87% nooit gebeurt

7% wel gebeurt

6% enigszins te beïnvloeden is

Hoe met angst en
zorgen om te gaan

17-08-2010 pag. 1

Dit betekent dat de **meeste dingen** waarom je je zorgen maakt, niet zullen
gebeuren, en dat je weinig of geen controle hebt over de weinige dingen die wel
gebeuren. Het heeft dus geen enkele zin om je druk te maken om de dingen
waarvoor je bang bent.

Vertical bar with seven empty rectangular boxes for notes.

Bedenk dat angst **niets meer is dan een lichamelijke reactie** op gedachten over zaken, elementen, consequenties die je niet wilt. De meeste dingen waarover je je zorgen maakt, zullen toch nooit gebeuren. **Denk aan het spreekwoord: de mens lijdt het meest van het lijden dat hij vreest.**

Denk nooit aan wat je niet wilt dat er gebeurt. Denk dus alleen aan wat je wel wilt dat er gebeurt, wat de situatie ook zal brengen. Wat en hoe je erover denkt, is meestal wat je krijgt.



Eddy Claesen

Family Business Advisor - Mediator

Accountant - Tax Consultant

Kuilenstraat 16 • B-3600 Genk
tel.: +32 89 32 91 10 • fax: +32 89 32 91 19
eddy.claesen@claesen.be • www.claesen.be