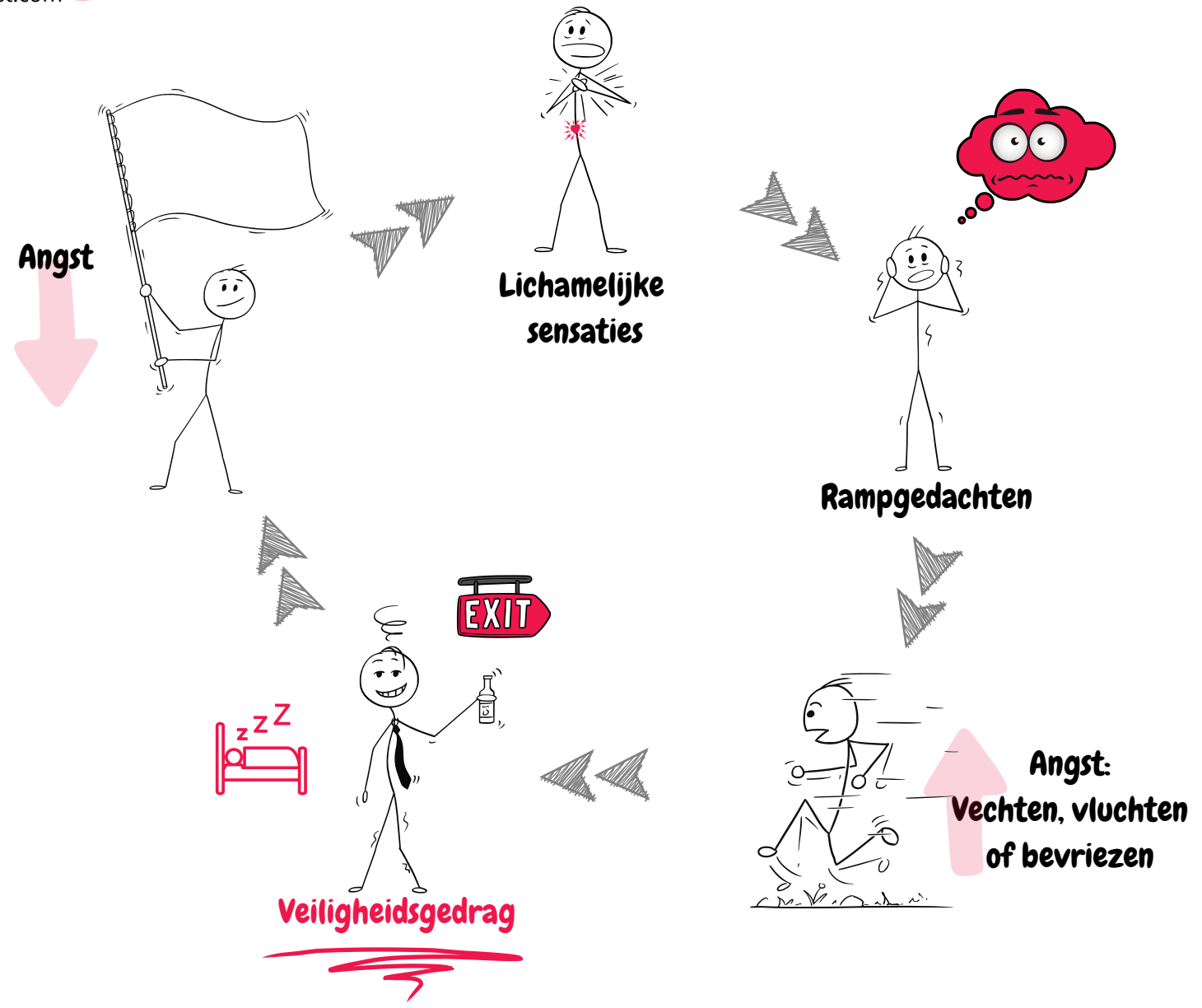




Cirkel van Paniek

www.petergrootendorst.com





Cirkel van Paniek

www.petergrootendorst.com

Wat te doen ?



Angst

Aandacht verplaatsen

Lichamelijke sensaties

Rampgedachten

Onderzoeken

Angst: Vechten, vluchten of bevriezen

Veiligheidsgedrag

Blootstellen aan de sensaties

Blootstellen aan de sensaties

