



Van Angst naar Vrijheid

Auteur Remko Beekman

Ontdek 3 stappen
hoe Jij sociale
vrijheid in je
• dagelijks leven
creëert



Voorwoord

Als eerste wil ik je bedanken voor het downloaden van mijn E-book. Mijn is Remko Beekman en ik heb dit e-book met de grootste zorg voor jou geschreven. Voordat je begint met lezen, wil ik je vragen om dit e-book uit te printen, zodat je de oefeningen voor jezelf kunt opschrijven.

Heb jij het gevoel dat je vastzit in sociale angst? Dat je jezelf inhoudt, terwijl je diep van binnen weet dat er veel meer in je zit? Misschien ben je iemand met grote dromen – iemand die graag vrij wil zijn, zijn eigen keuzes wil maken, en misschien zelfs ooit wil ondernemen... maar telkens weer houdt die innerlijke rem je tegen.

Ik begrijp dat gevoel. Niet een beetje. Ik heb er zelf 15 jaar in vastgezeten. Jaren waarin ik me klein voelde, onzeker, overweldigd door sociale situaties. Tot ik ontdekte dat sociale angst geen eindstation is, maar een signaal. Een uitnodiging om een nieuwe versie van jezelf te creëren.

In dit e-book laat ik je zien hoe je binnen 3 stappen mentaal vrijer kunt worden, zodat je meer durft, jezelf zekerder voelt en keuzes maakt die écht bij jou passen.

Dit is geen theoretisch verhaal – dit zijn praktische inzichten die je direct kunt toepassen. Dit is het begin van jouw reis van angst naar vrijheid.

Warme groet, Remko Beekman

Stap 1: Begrijp wat sociale angst écht is (en wat niet)

De meeste mensen denken dat sociale angst een tekort is aan durf of persoonlijkheid. Onzin. Sociale angst is geen karakterfout – het is een aangeleerde beschermingsstrategie.

Je brein probeert je te beschermen tegen afwijzing, falen en oordeel van anderen. Het wil veiligheid creëren, maar doet dat op een manier die je klein houdt. Het trekt aan de rem terwijl jij gas wilt geven.

Hoe uit sociale angst zich?

- ➡ Overmatig piekeren na gesprekken (“Had ik dat wel moeten zeggen?”)
- ➡ Vermijden van sociale situaties of nieuwe kansen
- ➡ Teveel bezig zijn met wat anderen van je denken
- ➡ Spanningen op werk, moeite met collega's of leidinggevenden
- ➡ Moeite om jezelf te uiten of grenzen aan te geven
- ➡ Altijd rekening houden met anderen, maar nooit met jezelf

De doorbraak

Je hoeft sociale angst niet te bestrijden – dat werkt averechts. Je moet het begrijpen en herprogrammeren.

Je brein reageert op herhaling. Het heeft jarenlang herhaald dat sociale situaties “gevaarlijk” zijn. Nu gaan wij nieuwe ervaringen herhalen die veiligheid én zelfvertrouwen opbouwen.

Van Angst naar Vrijheid

[**vanangstnaarvrijheid.nl**](https://vanangstnaarvrijheid.nl)

MINI-OEFENING 1 – Doorbreek jouw angstlus

De droom voor jouw online business

Schrijf 3 situaties op waarin jij je sociaal onzeker voelt.

- ☞ Noteer per situatie: wat denk ik precies op dat moment?
- ☞ Schrijf daaronder een tegenvraag: Is dit 100% de waarheid of een gedachte?
- ☞ Dit simpele inzicht breekt de automatische angstreactie.

Noteer hieronder wat je denkt op een bepaald moment:

Stap 2: Bouw mentale kracht met eenvoudige technieken

Als je je sociale angst wilt doorbreken, moet je een nieuwe mentale standaard bouwen. Zelfvertrouwen is géén talent. Het is een vaardigheid die je traint. En daar zijn tools voor.

3 technieken die direct werken (NLP x mindset x focus)

Techniek 1 – De krachtanker-methode (NLP)

Dit gebruik je wanneer spanning toeslaat.

1. Denk aan een moment waarop jij je sterk voelde.
2. Sluit je ogen, haal dat gevoel opnieuw op.
3. Knijp zacht in je duim + wijsvinger → activeer Herhaal 3 keer. Je traint je brein om vertrouwen oproepbaar te maken.

Techniek 2 – De Power Focus

Stop met focussen op wat fout kan gaan. Vraag jezelf: “Wat wil ik dat er gebeurt?”

Je stuurt je brein van angst → richting.

Techniek 3 – De Ochtend Code (dagstart)

Verander je state in 3 minuten:

Ademen (10x diep in, uit)

Hardop affirmatie: “Ik kies voor groei, niet voor angst.”

Visualiseer je doel voor vandaag

MINI-OEFENING 2 – Je nieuwe verhaal

Vervang één beperkende gedachte die je vaak hebt.

“Wat als ik het verkeerd doe?” → “Ik groei door te doen.”

Schrijf jouw nieuwe gedachte hieronder:

Stap 3: Begin vóóordat je er klaar voor voelt

Veel mensen wachten tot hun angst weg is voordat ze stappen zetten. Fout. Angst verdwijnt pas zodra je in beweging komt.

Zelfvertrouwen komt niet vóór actie – het ontstaat dóór actie. Daarom werk ik altijd met micro-acties. Mini-stappen die zo klein zijn dat je brein geen weerstand voelt, maar wel resultaat geeft.

Voorbeelden van micro-acties

Angst Micro-actie

Niet durven praten in groep → Eén vraag stellen tijdens een gesprek

Zich klein voelen → Iedere dag 1 succesmoment noteren

Bang voor zichtbaar zijn → Eerste simpele post plaatsen op sociale media

Ondernemen eng vinden → Praat met 1 persoon over je idee

Micro-acties bouwen momentum. Momentum bouwt vertrouwen. Vertrouwen geeft vrijheid.

Van Angst naar Vrijheid

vanangstnaarvrijheid.nl

MINI-OEFENING 3 – De 7-dagen uitdaging

Kies één van deze micro-acties voor de komende 7 dagen:

Elke dag 1 kleine sociale actie

1 post delen op social media

1 gesprek starten per dag

1 ondernemingsactie per dag (bv. naam bedenken, aanbod schetsen)

Regel: niet groot denken – klein doen. Groei = herhaling.

Tot slot

Als jij dit leest en denkt: “Ja, dit ben ik... ik ben klaar met klein spelen” – dan is dit het begin van jouw transformatie.

Je hoeft niet te wachten tot angst weggaat. Je hoeft jezelf niet te fixen. Je hoeft alleen te leren hoe je jezelf vrij maakt.

Dit is jouw moment. Jij bent dichterbij vrijheid dan je denkt.

Je hebt in dit e-book ontdekt dat vrijheid niet iets is wat je toevalt. Vrijheid is iets wat je creëert – stap voor stap. En het begint allemaal met één keuze: de keuze om niet langer te leven vanuit angst, maar vanuit jouw mogelijkheden.

Misschien voel je diep van binnen al dat ondernemen jouw weg is. Niet omdat je per se ondernemer “wilt” zijn, maar omdat je verlangt naar meer regie, meer voldoening en de vrijheid om jouw eigen pad te kiezen. Je wilt iets doen wat écht bij jou past en een leven bouwen waarin jij niet langer wordt afgeremd door sociale angst, twijfel of onzekerheid.

Van Angst naar Vrijheid

vanangstnaarvrijheid.nl

Dat is precies waarom ik iets voor je heb.

Ik heb een gratis live Masterclass ontwikkeld speciaal voor mensen zoals jij – mensen met lef, met potentie, met dromen die te lang zijn uitgesteld. In deze sessie laat ik je zien:

- ➡ Hoe je sociale angst niet hoeft te “genezen” om toch succesvol te worden
- ➡ Hoe jij jouw passie kunt omzetten in een winstgevende business
- ➡ Hoe je met kleine stappen enorme vooruitgang boekt
- ➡ En hoe ondernemen jouw sleutel wordt naar vrijheid – innerlijk én financieel

In deze Masterclass ga ik nóg dieper dan in dit e-book. Ik laat je praktische voorbeelden zien, bewezen strategieën én ik geef je een helder stappenplan om dit NU in jouw leven te realiseren.

Als jij voelt dat het tijd is om niet langer te wachten... dan is dit jouw moment.

Klik even [hier](#) om je plek te reserveren voor de Masterclass
Van Angst naar Vrijheid – Doorbreek je sociale angst – Bouw je eigen business en herpak je leven

Je bent dichterbij jouw vrijheid dan je denkt.

Ik geloof 100% in jou. En ik sta klaar om je te helpen.

– Remko Beekman