

Vermijden mag, maar heeft vaak een prijs

Ik ken zat mensen die nooit in een vliegtuig zullen stappen, omdat ze daar gewoon geen zin in hebben. Dat ze als gevolg daarvan ook nooit naar Australië zullen gaan, zal ze waarschijnlijk aan hun reet roesten. Vaak maken mensen bewuste keuzes, en dragen ze dus ook bewust de gevolgen van die keuzes. Vermijden is dus prima, zolang je ook bereid bent de prijs van je vermijding te betalen.

Want in mijn geval was die prijs

- sociale isolatie,
- geen leuke dingen meer doen,
- carrièreambities (publiceren, lezingen geven) laten liggen, en
- niet vrij zijn.

Met name die laatste was misschien nog wel het heftigste, dat ik voelde dat mijn angst bepaalde wat ik wel en niet mocht doen. Kun jij zelf een prijs bedenken voor je vermijding?

De prijs van mijn vermijding is

.....

.....

.....

.....