

**Hoe
overleef
ik
blozen?**

Jan Heering

HOE OVERLEEF IK BLOZEN?

Hoe overleef ik blozen?
Februari 2010 v1c

Uitgegeven door Morpheus Instituut
<http://www.morpheus-emotionele-bevrijding.com>

Morpheus Instituut
Hoe overleef ik blozen?
© J. Heering 2010

HOE OVERLEEF IK BLOZEN?

Disclaimer

De informatie, suggesties, ideeën en oefeningen in dit boekje zijn niet bedoeld als vervanging van medische begeleiding.

Overleg eerst met je huisarts en / of behandelend arts voordat je de adviezen uit dit boekje opvolgt. Indien je medicatie gebruikt, overleg eerst met je huisarts en / of behandelend arts voordat je de dosering gaat aanpassen.

Alle adviezen die je uitvoert en adviezen die opvolgt die je uit dit boekje hebt opgedaan, komen voor je eigen risico.

De auteur van dit boekje is op generlei wijze aansprakelijk voor de gevolgen van de adviezen en oefeningen die in deze manual worden gegeven.

Indien je de bovenstaande voorwaarden niet accepteert, lees dit boekje dan niet.

Copyright

Niets uit deze uitgave mag, in welke vorm dan ook, zonder schriftelijke toestemming van Jan Heering worden gekopieerd, gefotografeerd, vermenigvuldigd of met de hand worden overgeschreven, met inbegrip van gebruik van internet, floppy, cd, cd-rom, dvd, mp3, enzovoorts en andere toekomstige middelen.

Het is niet toegestaan om dit boekje, de inhoud hiervan, of gedeeltes van de inhoud te verkopen.

Het is wel toegestaan om te verwijzen naar de pagina waar dit boekje gratis gedownload kan worden.

Deze pagina is:

<http://www.morpheus-emotionele-bevrijding.com/overleef-blozen.html>

HOE OVERLEEF IK BLOZEN?

Introductie

Wanneer je last hebt van blozen kan dat een groot probleem voor je zijn. Het kan je danig dwarszitten. Juist in situaties waarin je dat niet wilt, wordt je ineens rood en gebeurt het toch.

Je krijgt een rode blos op wangen, voorhoofd en zelfs rode vlekken in je nek terwijl je het steeds maar warmer krijgt.

Wanneer je in de gaten krijgt dat je weer eens rood begint te worden, merk je dat het alleen maar versterkt wordt. Je schaamt je er immers voor. Gelukkig zakt het blozen redelijk snel weer weg.

Je kan je onzeker voelen door het blozen. Het kan zelfs zo zijn dat je situaties waarin je bang bent om weer te gaan blozen, gaat vermijden.

In dit boekje geef ik een overzicht van wat jij kunt doen om met blozen om te gaan, hoe jij je klachten kunt beperken en hoe je het kan voorkomen.

Pas de adviezen toe die ik in dit boekje geef en pak je blozen aan!



Jan Heering
Master Coach
Morpheus Instituut

Hoofdstuk 1

Welke tips tegen blozen helpen echt?

Tips Tegen Blozen

Hieronder geef ik een overzicht van de meest effectieve tips tegen het rood worden. Ik bespreek deze tips één voor één en aan het einde van dit hoofdstuk geef ik twee adviezen waar je écht iets mee kunt doen.

Tip 1. Erken dat je rood wordt

Je kunt het blozen niet veranderen voordat je het hebt erkend. Geef toe dat het rood worden een probleem is voor jou en dat het je in bepaalde situaties parten kan spelen.

Tip 2. Relativeer je klachten

Probeer de geestigheid van je probleem in te zien. Als je dit eenmaal kan, dan zal jij jezelf beter leren te accepteren.

Tip 3. Zorg voor ontspanning

De gedachte achter deze tip is dat je door ontspanning, bijvoorbeeld meditatie, de gedachtes die je dwarszitten los kunt laten. Dit zal niet goed lukken wanneer je gespannen bent.

Tip 4. Ga sporten

Sport is een uitstekende manier om spanning achter je te laten. Daarnaast ben je door het sporten beter in staat om de reacties van je lichaam aan te voelen. Door het sporten leer je de spanning, die het blozen veroorzaakt, op te lossen.

Tip 5. Zorg voor een goede voorbereiding

Bij deze tip is de gedachte dat je door een goede voorbereiding niet zo snel in verlegenheid wordt gebracht. Daarnaast doe je zelfvertrouwen op door van te voren te oefenen. Dit wordt met name aangeraden bij het geven van presentaties en sollicitatiegesprekken.

HOE OVERLEEF IK BLOZEN?

Tip 6. Maak contact met anderen

Door jezelf te oefenen in het maken van contact met anderen, word je angst om dit te doen steeds minder. Een bijkomend voordeel is dat je zult merken dat anderen ook zo hun zwakke punten hebben.

Tip 7. Verberg het rood worden

Een manier om niet te laten zien dat je rood wordt, is door het te verbergen. Je kunt hierbij denken aan crèmes, truien met een hoge kol of sjaal of het dragen van een grote zonnebril.

Tip 8. Medicatie tegen blozen

Soms wordt medicatie aangeraden om het rood worden tegen te gaan. Het nadeel hiervan is dat de medicatie alleen maar het probleem onderdrukt. Het lost niet de oorzaak van het blozen op. Daarnaast kunnen er ook bijwerkingen, optreden waar je natuurlijk ook niet op zit te wachten.

Tip 9. Maak contact met anderen die ook blozen

Door in aanraking te komen met lotgenoten zal je merken dat je niet alleen bent. Er zijn veel mensen die last hebben van rood worden. Helaas lost praten of schrijven over je klachten niet de oorzaak van je aandoening op, maar het kan je wel helpen.

Tip 10. Ga in therapie

Door middel van het volgen van therapie kan je leren om het rood worden achter je te laten. Helaas is de succesgarantie van dergelijke therapieën onzeker en kan de duur van een traject zeer lang zijn. Daarnaast is het de vraag of je zit te wachten op bezoek aan een psycholoog.

Advies 1. Doe de 'Stop blozen oefening'

Met behulp van een eenvoudige NLP oefening, die ik de "*Stop-het -blozen*"oefening heb genoemd, kan jij het gevoel waardoor je rood wordt snel en eenvoudig veranderen. Met als resultaat dat je een stuk minder snel rood wordt. Deze techniek bespreek ik in hoofdstuk 5 van dit boekje.

Advies 2. Los de oorzaak van je blozen op

ede oorzaak van veel emotionele klachten, zoals blozen, ligt in verstoringen in het energiesysteem van je lichaam.

HOE OVERLEEF IK BLOZEN?

Deze verstoringen ontstaan door onverwerkte emoties of traumatische ervaringen. Het is dus belangrijk dat je gaat beseffen dat het vreselijke en soms onverklaarbare rood worden 'slechts' een gevolg is van beschadigingen en blokkades in je energiesysteem.

Daarom wordt je keer op keer rood. Daarom lukt het je niet om het rood worden achter je te laten, wat je ook probeert.

En daarom werkt alleen praten over je klachten ook niet. Praten lucht wel op, maar uiteindelijk lost het probleem niet op. Vaak durf je er echter helemaal niet over te praten omdat je je ervoor schaamt of heel ongemakkelijk over voelt.

Wil je weten hoe je de oorzaak van je blozen kan oplossen, ga dan naar:

[Blozen Oplossen](#)

Hoofdstuk 2

Blozen camoufleren

Er zijn veel mensen die het rood worden proberen te camoufleren zodat ze het ongemak van het blozen in meer of mindere mate kunnen verbergen. Wat zijn hier voor de beste methodes?

Hieronder geef ik een beschrijving van een aantal methodes. Aan het einde van dit artikel zal ik dieper gaan op de onderliggende oorzaak van rood worden, en hoe je dit op een snelle manier kunt aanpakken.

Methodes om het blozen te camoufleren

Summer look crème

Je huid lijkt door gebruik van Nivea Summer Look crème of Dove Sunshine crème iets donkerder. Hierdoor valt het rood worden niet zo op.

Groene crème

Wat goed werkt voor camouflage is groene crème. De zeer betaalbare versies kan je vinden bij de Hema of The Body Shop. Duurdere varianten zijn van Marbert en Agnès b.

Je kan daarnaast een foundation gebruiken met een gelige ondertoon. Zorg er voor dat deze foundation goed dekkend is.

De foundation van 'Max Factor' bevat veel mensen erg goed. Deze is niet de goedkoopste, maar je doet er wel lang mee.

Couperose crème

Deze crème die bedoeld is voor camouflage van rode vlekken bij couperose, en werkt ook bij andere rode vlekken. Verkrijgbaar bij onder andere Etos, Trekpleister, Kruidvat en DA.

Zonnebank

Een alternatief voor crèmes is een zonnebank kuur. Omdat je een kleurtje hebt, zie je er beter uit en valt het blozen minder op. Nadeel straling, huisveroudering etc.

Hoofdstuk 3

Welke blozen behandeling werkt wel?

Blozen behandeling

Op internet wordt een aantal behandelingen tegen blozen aanbevolen. Welke behandelingen zijn dat, en zijn deze wel of niet effectief?

Medicatie tegen blozen

Het nemen van pillen tegen rood worden is niet de oplossing voor blozen. Dit soort medicatie werkt vaak niet zo goed als wordt voorgespiegeld. Daarnaast onderdrukken ze slechts het rood worden, maar lossen de oorzaak niet op.

Op de bijwerkingen van medicijnen zit je waarschijnlijk ook niet te wachten. Mocht je toch meer willen weten over medicatie tegen blozen, lees dan hoofdstuk 4 door.

Operatie tegen blozen

Een oplossing tegen het rood worden die tegenwoordig wordt aangedragen is de bloosoperatie. Deze ingreep, waarbij een aantal zenuwen in de borst doorgesneden, kan behoorlijk pijnlijk kan zijn.

En operatie tegen blozen is, zoals elke operatie, niet zonder risico. De operatie kan alleen worden uitgevoerd onder volledige narcose met alle nadelen van dien. En helaas worden er geen garanties gegeven.

Tevens is de kans groot dat je angsten, die ten grondslag liggen aan het rood worden, nog steeds aanwezig zijn na de operatie.

Therapie tegen blozen

Door middel van therapie zou je in staat zijn om achter de oorzaak van het rood te komen. Wanneer je deze oorzaak verduidelijkt hebt, zou je het blozen achter je kunnen laten.

Helaas is de uitkomst van dergelijke therapieën hoogst onzeker. Daarnaast is de duur van een behandeltraject zeer lang, en het is maar de vraag of je samen met een psycholoog je hele leven wilt doorwroeten.

HOE OVERLEEF IK BLOZEN?

Oplossen van de oorzaak van blozen

Onverwerkte emoties of traumatische ervaringen uit het verleden zijn de onderliggende oorzaak van je blozen. Deze emotionele redenen veroorzaken verstoringen in het energie systeem van je lichaam.

Door het oplossen van deze verstoringen in het energiesysteem zal je in staat zijn om het blozen eindelijk, op een relatief eenvoudige manier, achter je te laten, en..

Een eenvoudige zelfhulpmethode om de verstoringen in je energiesysteem zelf aan te pakken kan je vinden op: [Blozen aanpakken](#)

Hoofdstuk 4

Welke blozen medicatie werkt goed?

Er is een aantal geneesmiddelen die het blozen kan verminderen. Deze medicijnen zijn echter niet specifiek ontwikkeld om het blozen te behandelen, maar kunnen in bepaalde gevallen er voor zorgen dat het rood worden afneemt.

Het is belangrijk dat je inziet dat deze geneesmiddelen aanzienlijke bijwerkingen kunnen hebben, die je gezondheid kunnen schaden en die erger zijn dan het blozen op zich. Het is daarom van belang dat je deze middelen nooit zonder overleg met je huisarts gaat gebruiken.

Besef ook dat je door het gebruik van medicatie alleen symptomen onderdrukt zonder de oorzaak van je blozen aan te pakken.

Blozen medicatie overzicht

Benzodiazepinen

Dit zijn medicijnen met kalmerende eigenschappen. De meeste kalmerende middelen die tegenwoordig gebruikt worden en behoren tot deze groep. Bekende voorbeelden zijn Diazepam (Valium®), Oxazepam (Seresta®) en Alprazolam (Xanax®).

Deze medicijnen zijn bedoeld om angsten te verminderen en kunnen stressreacties dempen. Het rood worden kan zo verminderen, zowel in frequentie als in ernst.

Enkele **bijwerkingen** van Benzodiazepinen zijn: vermindering van concentratie, geheugenproblemen, slaperigheid gedurende de dag, slaapproblemen, een katergevoel bij het wakker worden, toename van eetlust en gewicht, en afname van libido.

Bètablokkers

Deze worden normaal gesproken toegepast bij hartproblemen en hoge bloeddruk. Bètablokkers verminderen de effecten van stress op het hart, en beschermen na een infarct.

Zoals de naam al aangeeft, is het werkingsmechanisme van deze geneesmiddelen blokkerend: ze verhinderen de werking van adrenaline, het hormoon dat we afscheiden in stresssituaties, en dat onze hartslag en bloeddruk verhoogt.

HOE OVERLEEF IK BLOZEN?

Door het blokkerende werkingsmechanisme voelen mensen zich zekerder en kan het blozen verminderen.

Bijwerkingen van Bètablokkers zijn onder andere koude handen en voeten door vermindering van doorbloeding, moeheid, hoofdpijn, slecht slapen, nachtmerries en depressie, afname van libido.

Clonidine

Dit middel is eigenlijk een medicijn tegen hoge bloeddruk. Het dempt ook de reacties die uitgaan van signalen die aanleiding geven tot vaatverwijding, waar blozen ook onder valt.

Bijwerkingen van Clonidine zijn: sufheid, duizeligheid bij opstaan, een droge mond, draaierigheid, maagdarmlachten, psychische klachten, impotentie en bijwerkingen op hart en vaten.

Oxybutynine

Oxybutine is een middel dat bedoeld is voor mensen die last hebben van aandrangincontinentie. Het werkzame bestanddeel zorgt tevens voor vaatvernauwing. Vandaar dat je als gevolg hiervan geen rood hoofd meer krijgt. Dit middel is verkrijgbaar onder de merknaam DITROPA.

De **bijwerkingen** van oxybutyne zijn onder andere: braken, duizelingen, droge mond, hartkloppingen, misselijkheid, wazig zien

Gebruikers van dit middel zijn over het algemeen erg positief in hun ervaringen.

Je kunt je huisarts vragen om Ditropan voor te schrijven of je kunt het zelf bestellen in het buitenland of via internet. Bij bestelling in het buitenland zijn er goede ervaringen met de website Goldpharma.com

Hoofdstuk 5

Stop blozen oefening

Blozen begint meestal met een bepaald gevoel, een onzekerheid. Of een gevoel van schaamte. Het kan ook zijn dat je begint te blozen en dan dat gevoel krijgt. En daardoor ga je nog meer blozen.

Stel je eens voor dat je het gevoel waardoor je gaat blozen, kunt veranderen. Dat zou toch veel schelen in de mate waarin je bloost, of niet?

In deze oefening leg ik stap voor stap uit hoe jij het gevoel, dat het blozen uitlokt of verergert, kunt aanpassen.

Stop Blozen Oefening

1. Word je bewust waar het gevoel in je lichaam begint waardoor je gaat blozen.
2. Bedenk waar dit gevoel begint.
3. Bemerken en waar dit gevoel eindigt.
4. Volg in gedachten het gevoel totdat het je lichaam verlaat, of weer het beginpunt bereikt.
5. Verplaats het gevoel in gedachten buiten je lichaam. Stel je voor dat je het gevoel en de richting waarin dit stroomt kunt zien.
6. Laat nu in gedachten dit gevoel de tegenovergestelde kant op stromen.
7. Verplaats het gevoel weer terug naar je lichaam, terwijl het de tegenovergestelde kant op laat stroomt.
8. Laat het gevoel steeds sneller stromen.
9. Denk aan iets leuks, iets dat je een goed gevoel geeft.
10. Versterk dit goede gevoel zodat jij je steeds beter gaat voelen.

Je zult merken dat het gevoel waardoor je gaat blozen of waardoor het blozen erger wordt, veel minder is geworden of zelfs volledig is verdwenen. En dat jij je veel prettiger voelt.

Het is van belang dat je deze techniek een aantal malen oefent. Hoe vaker je het doet, des te beter het werkt.

HOE OVERLEEF IK BLOZEN?

MORPHEUS Instituut

Meerpaal 11
1186 ZM Amstelveen

<http://www.morpheus-emotionele-bevrijding.com>

Morpheus Instituut
Hoe overleef ik blozen?
© J. Heering 2010