

VROUW & VLAM

Mini e-book –
Paniekaanvallen
doorzien



*“Dit is geen boek vol magische tips
waardoor je paniekaanvallen in 3 dagen
verdwijnen. Hier vind je realiteit, inzichten
en methodes die je écht verder helpen.”*

BY CHANTAL LANGENBACH



Intro

Paniek aanvallen zijn heftig. Ze maken je klein, angstig en vaak ook onzeker over jezelf. Het voelt alsof je lichaam je verraadt – terwijl er rationeel gezien “niks aan de hand” is.

Ik weet hoe dat voelt, want ik leef al mijn hele leven met paniek aanvallen. Jarenlang had ik amper een normaal leven: boodschappen doen was een uitdaging, werken een gevecht, en mijn zenuwstelsel stond altijd op scherp.

Daarom ben ik Vrouw & Vlam gestart. Niet om mensen een roze wolk te beloven, maar om realistische handvatten te geven. Geen standaard tips die je overal leest, maar methodes die écht uit het leven gegrepen zijn.

In dit mini e-book geef ik je alvast 3 inzichten én 2 oefeningen die je meteen kunt uitproberen. Zie het als een voorproefje van mijn volledige e-book “Paniek aanvallen – Realiteit, Vlam & Verlossing”.

Over mij



Ik ben Chantal Langenbach-Velsma en ik weet als geen ander hoe het is om te leven met paniekaanvallen. Sterker nog: zolang ik me kan herinneren zijn ze er geweest. Samen met trauma's, nare ervaringen en een zenuwstelsel dat meer weg had van een kapotte rookmelder – altijd op scherp, altijd overbelast.

Mijn leven bestond uit burn-ins en burn-outs.

Altijd pijn, altijd klachten. En met mijn HSP, hooggevoeligheid en andere "shit" (ja, ik noem het maar gewoon zo), was het allesbehalve makkelijk.

Op een gegeven moment had ik amper nog een leven. Een simpele boodschap doen voelde als een onmogelijke expeditie. Elke dag leefde ik met de angst dat het nu voorbij zou zijn.

Waarom Vrouw & Vlam.

Ik ben Vrouw & Vlam gestart omdat ik iets miste: realisme. Geen vage beloftes of standaard trucjes, maar methodes die écht iets doen. En omdat ik zelf nooit die ene tip of wonderoefening vond, ben ik keihard gaan werken aan mijn eigen methodes.

Methodes die voortkomen uit vallen en opstaan. Uit huilen, vloeken, lachen, en weer doorgaan.

Ze zijn nieuw, ze zijn rauw, en ze kunnen je écht op weg helpen.

Even eerlijk...

Ben ik er al? Nee. Nog lang niet. Paniekaanvallen verdwijnen niet opeens uit je leven omdat je er een e-book over schrijft.

Maar wát ik wel weet, is dit:

Ik kan weer gewoon naar de winkel.

Ik kan een gesprek voeren zonder constant te denken dat ik dood neerval.

En dat alleen al is een overwinning.

Mijn boodschap aan jou

Ik heb geen toverstafje. Jij moet het zelf doen – dat is de realiteit. Maar ik geef je in dit boek wel de tools, inzichten en methodes die mij hebben geholpen mijn vlam weer aan te wakkeren.

Want geloof me: ook al lijkt je leven nu klein en donker, er zit altijd nog een vuurtje in jou. En samen zorgen we ervoor dat het weer kan branden.

Chantal

Kleine greep uit het volledige ebook

Wat is een paniekaanval nu écht?

01

"Alsof je lijf ineens denkt dat je wordt aangevallen door een sabeltandtijger, terwijl jij gewoon in de rij bij de Albert Heijn staat."

Mythen en bullshit rondom paniek

04

"Je moet het gewoon negeren." → Nee.

Nieuwe methodes van Vrouw & Vlam

07

- De Vlamademhaling
- De Spiegelkracht Methode
- Micro-Gronding
- De Ontladingstrilling
- De Vlamcirkel

Conclusie

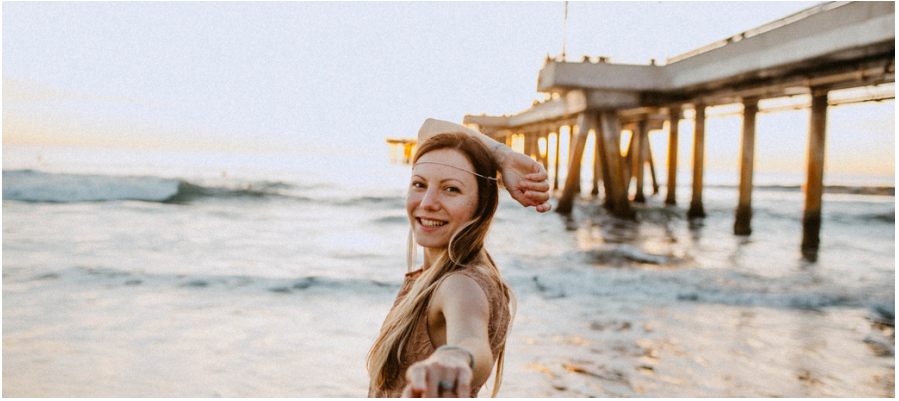
"Je paniekaanvallen definieëren je niet. Ze zijn een signaal, geen vonnis. En geloof me: jij kunt leren het vuur weer zelf te temmen."



01 Paniek is geen zwakte

Een paniekaanval voelt alsof je gek wordt of doodgaat. Maar de realiteit is dat je lichaam gewoon té alert is. Je zenuwstelsel wil je beschermen, maar schiet compleet door.

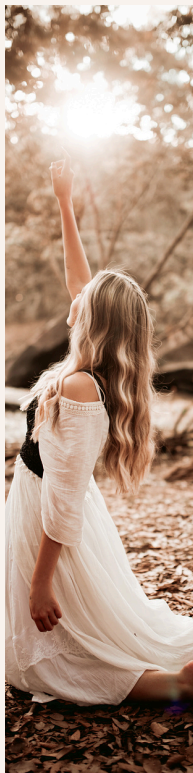
Belangrijk om te onthouden: een paniekaanval is pijnlijk, maar niet gevaarlijk.



“Herstellen is geen sprint, maar ook geen stilstand. Het is vallen, vloeken, opstaan en weer doorgaan.”

02

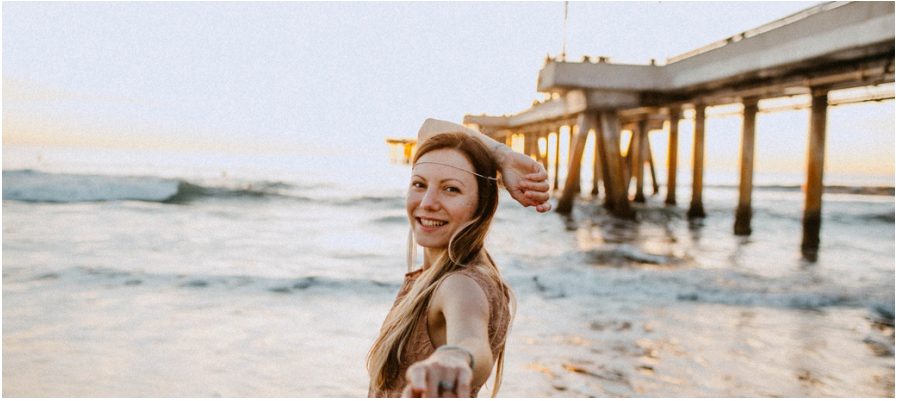
Symptomen zijn vaak bizar



Een paniekaanval komt nooit zomaar uit de lucht vallen, ook al lijkt dat vaak wel zo. Je zit rustig tv te kijken, je staat op een feestje of je rijdt in de auto... en bam, alsof er een baksteen uit het niets op je systeem knalt.

Iedereen kent hartkloppingen en ademnood, maar wist je dat paniekaanvallen ook wazig zicht, rare geluiden of tintelingen op de vreemdste plekken kunnen veroorzaken?

Het kan je het gevoel geven dat er "iets mis" is met jou. Maar al die gekke symptomen zijn gewoon uitingen van hetzelfde mechanisme: je lichaam in overdrive.



“Een paniekaanval maakt je niet zwak. Het laat alleen zien dat je zenuwstelsel soms dramatischer is dan jijzelf.”



03

Niet elke tip werkt (en dat is oké)

“

Een paniekaanval herken je vaak meteen, maar toch ook weer niet.

Want soms denk je: “Dit moet wel een hartaanval zijn, of een beroerte, of iets heel ergs.”

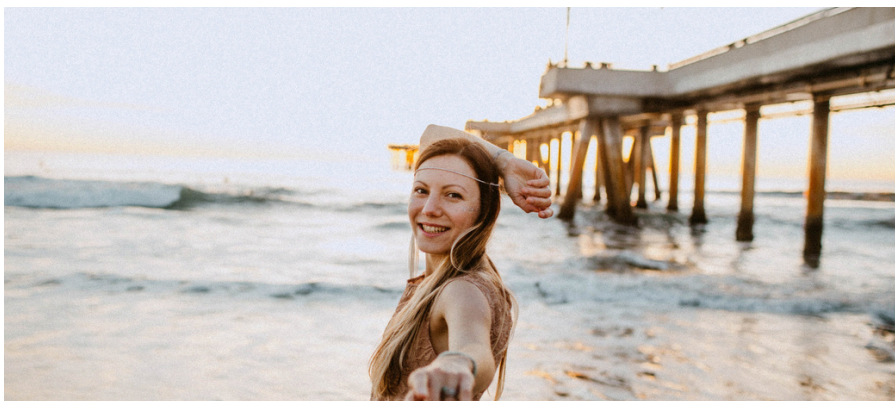
En geloof me: dat is precies wat je lichaam wil dat je denkt. Je lijf drukt op de noodknop, en alle alarmsignalen gaan tegelijk af.



03

Misschien heb je al van alles geprobeerd: ademhalingsoefeningen, mediteren, “gewoon negeren”. En misschien werkte het niet. Dat betekent niet dat jij faalt – het betekent alleen dat jouw zenuwstelsel iets anders nodig heeft.

Jij mag je eigen toolbox bouwen.



“Niet elke tip werkt – en dat is oké. Jij mag je eigen toolbox bouwen.”



04 Oefening 1 – De Micro-Gronding

Voor als paniek je ineens overvalt, bijvoorbeeld in de supermarkt.

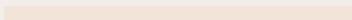
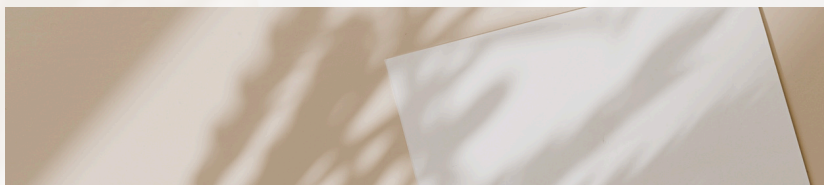
1. Kies één zintuiglijke focus: de kou van je ring, je tong tegen je gehemelte of je vingertoppen in je haar.
2. Focus daar 5 seconden met volle aandacht op.

Waarom dit helpt: het haalt je brein uit de paniekloop en brengt je terug naar het nu.



“

*“Paniek is geen eindstation. Het is een
wegwijzer die je terug naar jezelf
stuurt.”*



05

Oefening 2 – De Vlamwiebel



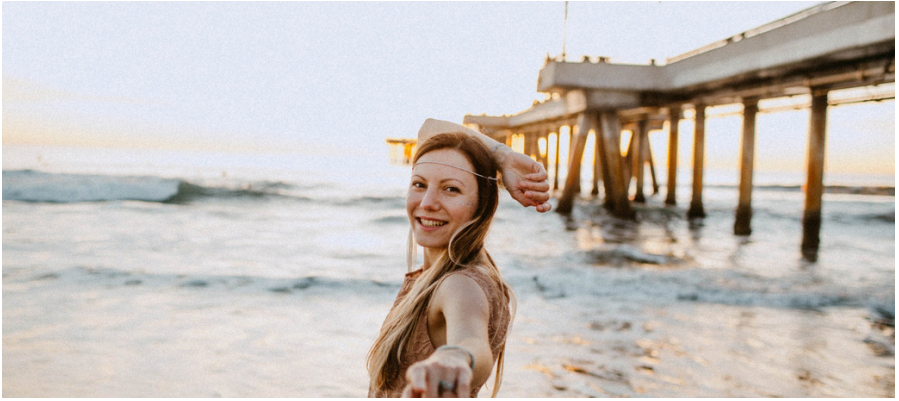
Soms is het ook gewoon relativerend om te denken:
“Oké, deze tip is blijkbaar bedacht door iemand die nog nooit een paniekaanval heeft gehad.”

Want geloof me: wie écht in paniek zit, heeft niks aan
“zet een lavendelgeurkaars aan en visualiseer een boswandeling.”

Een zachte oefening voor je psoas (de “spier van de ziel”), die vaak gespannen is bij paniek.

1. Ga op je rug liggen, knieën gebogen, voeten plat.
2. Laat je knieën langzaam van links naar rechts vallen, alsof je een rietstengel in de wind bent.
3. Doe dit 1–2 minuten.

Waarom dit helpt: het ontladst spanning in je heupen en stuurt je zenuwstelsel het signaal dat je veilig bent.



“Als je dit leest, heb je elke paniekaanval tot nu toe overleefd.
Dat is geen toeval, dat is kracht.”



Afsluiting

Dit mini e-book is maar een klein voorproefje. In mijn volledige e-book “Paniekaanvallen – Realiteit, Vlam & Verlossing” vind je:

- Eerlijke uitleg over paniekaanvallen, van de bekende symptomen tot de meest absurde.
- Mijn persoonlijke verhaal, rauw en eerlijk.
- Unieke Vlam-methodes die ik zelf heb ontwikkeld (en die je nergens anders vindt).
- De complete Vlam Toolkit als bonus.

Je vindt het e-book nu tijdelijk van €42 voor €14, inclusief de bonus.
Met veel liefde geschreven.



Mijn reis, jouw reis

Ik ben er zelf ook nog niet “helemaal”. Maar ik kan nu dingen die jaren onmogelijk leken. Ik kan boodschappen doen zonder continu doodsangst. Ik kan autorijden zonder dat mijn hart explodeert van paniek.

Dat zijn misschien geen spectaculaire successen voor de buitenwereld, maar voor mij zijn het overwinningen die alles waard zijn.

En zo werkt het ook voor jou. Elke kleine stap vooruit is een bewijs dat je sterker bent dan je denkt.

Tot Slot



Deze methodes zijn geen trucjes, maar tools. Ze werken omdat ze inspelen op je zenuwstelsel én je psyche. Ze zijn nieuw, uniek en ontwikkeld vanuit de realiteit van paniek – niet vanaf een theorieboek. Gebruik ze, speel ermee, ontdek wat voor jou het beste werkt.

En onthoud: jij bent altijd meer dan je paniekaanvallen. Jij bent Vrouw & Vlam.

Ik hoop dat dit mini e-book en de kleine bonus je een stukje vooruit hebben geholpen en de keuze hebben laten maken het volledige ebook aan te schaffen. Alles wat je in dit en het volledig boek leest, heb ik met liefde, eerlijkheid en een vleugje vuur geschreven.

Neem mee wat bij je past, laat los wat niet werkt – en onthoud: je hoeft het niet perfect te doen, je hoeft het alleen maar stap voor stap te proberen.

Veel liefde,

Chantal
