

DOORGEEF-BOEK

Ja, je leest het goed: dit boek is om door te geven!

De reacties die we regelmatig kregen op de eerste uitgave van *Versterk het genezend vermogen op 5 niveaus* waren: 'helder', 'lekker beknopt', 'waardevol' en 'eigenlijk zou iedereen dit moeten lezen'.

We hebben een creatieve manier bedacht om twee keer zoveel mensen laagdrempelig kennis te laten maken met de vijf essentiële niveaus van preventie/zelfgenezing. Het resultaat heb je nu in handen.

Wanneer je dit boek gelezen hebt, nodigen wij je uit om achterin je beste gezondheidstip te schrijven en het boek vervolgens door te geven aan een familielid, vriend of kennis.

Wij zouden het fantastisch vinden wanneer je deze tip ook op onze Facebookpagina zou willen schrijven. Op die manier kun je naast het doorgeven van dit boek bijdragen aan meer gezondheid en levenskracht in Nederland.

Elke maand selecteren wij een tip van de week. Zoek en kijk op: [Versterk-je-genezend-vermogen-op-5-niveaus](#)



VERSTERK JE GENEZEND VERMOGEN OP 5 NIVEAUS

Honderd jaar geleden kreeg 1 op de 20 mensen kanker. Vijftig jaar geleden was dat 1 op de 5. Nu is het 1 op de 3 en in Amerika al bijna 1 op de 2 mannen. Erfelijkheid speelt hierin een rol, maar meer en meer onderzoek laat zien hoe belangrijk leefstijl is als het gaat om ziektepreventie.

Preventie: wat kun je doen?

In deze tijd raken mensen die geïnteresseerd zijn in gezondheid en preventie 'verstrikt' in een overkill aan informatie op internet. Het lijkt een wirwar van adviezen waarin deskundigen elkaar niet zelden tegenspreken.

De schrijvers van dit boek geven je een waardevol overzicht van informatie en maatregelen die je helpen 'weg te bewegen' van ziekte in de richting van optimale vitaliteit en levensvervulling.

De 5 niveaus worden kort, bondig en in begrijpelijke taal beschreven. Dit maakt de inhoud van dit boek aantrekkelijk voor iedereen.

WAT IS ZELFGENEZING?

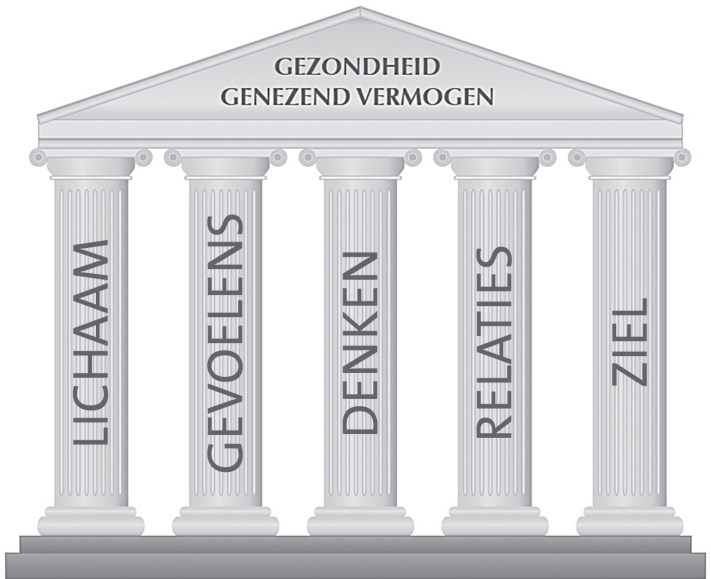
Sommige wetenschappers beweren dat 98% van de atomen die nu in je lichaam aanwezig zijn, zich daar een jaar geleden niet bevonden.

Huidcellen, maagcellen, lever-, bot- en zelfs hersencellen hebben ieder een eigen 'vervangcyclus' zonder dat je daar actief iets voor hoeft te doen.

Wanneer je in je vinger snijdt, geneest je huid in enkele dagen. Dát dit gebeurt is een feit. Hóé dit exact gebeurt is een mysterie. Ditzelfde mechanisme is actief bij sociale of emotionele 'wonden'. Lichaam en geest bezitten een intelligent organisatievermogen dat zoekt naar natuurlijke balans en manieren om te overleven.

Dit noemen wij het zelfgenezend vermogen van de mens.

Je kunt het zelfgenezend vermogen, deze innerlijke intelligentie, ondersteunen door gezonde maatregelen op 5 niveaus. Daarover gaat dit boek.



INHOUD

- 1** De 5 niveaus van genezing 11
- 2** Wie zijn wij? 13
- 3** Onze visie 15
- 4** Waarom dit boek? 17
- 5** Twee belangrijke punten 21
- 6** Hoe dit boek te gebruiken? 25
- 7** Sleutels tot blijvend succes 27
- 8** Het geheim van gezond ouder worden 31
- 9** Het 1e niveau: Versterk je lichaam 35
- 10** Het 2e niveau: Versterk je gevoelens 45
- 11** Het 3e niveau: Versterk je denken 53
- 12** Het 4e niveau: Versterk je relaties 67
- 13** Het 5e niveau: Versterk je ziel 75
- 14** Samenvatting 83
- 15** Genezend vermogen ervaren 87
- 16** Het DOORGEEF-boek 89
- 17** Jouw meest levenskrachtige tip 93



Veel populaire boeken en ook veel behandelingen op het gebied van gezondheid, focussen wat ons betreft te veel op één aspect van gezondheid. Bijvoorbeeld op het aspect *voeding* of op het aspect *ontspanning*. Beide factoren zijn natuurlijk belangrijk, maar voor de gezondheid staan ze nooit op zichzelf.

Naast lichamelijke factoren bestaan er namelijk ook mentale, emotionele, relationele en zielsaspecten die minstens zoveel impact hebben op ons lichamelijke en geestelijke welbevinden.

Zo kan iemand die gezond eet en veel sport, ziek worden door problemen in zijn relatie. En iemand die een goede relatie heeft, kan ziek worden omdat hij zielsongelukkig is op zijn werk.

In dit boek beschrijven wij 5 niveaus van gezondheid.

Door je sterkste niveau uit te bouwen en je zwakste niveau te versterken kun je de kans op het ontstaan van ziekte verkleinen of, indien je ziek bent, kunnen de inzichten en maatregelen ondersteunend zijn bij je herstel.



Henk Fransen

Ik heb een passie voor gezondheid. Daarom ben ik arts geworden. Na mijn afstuderen werd ik naar mensen met kanker toegetrokken. Zij leerden mij veel over de enorme herstelkracht van lichaam en geest. Gaandeweg begon ik te beseffen dat wat ik van mensen met kanker leerde waardevol is voor iedereen en dat het een substantiële bijdrage zou kunnen leveren aan preventie. Dat deel ik via mijn boeken, consulten, trainingen en workshops.

Arnout Visscher

Ik ben van jongs af aan gefascineerd door de bijzondere samenhang tussen lichaam en geest. Jaren bestudeerde ik factoren die de gezondheid van de mens in positieve of juist negatieve zin beïnvloeden. Daarnaast verdiepte ik mij in mensen (patiënten, sporters, zakenmensen) die in positieve zin afwijken van de 'standaard'. Bijvoorbeeld: wat doen pa-

tiënten die hun levensverwachting ver overstijgen? Wat ik heb ontdekt verrijkt mijn leef- en werkwijze. Ik geniet ervan om deze informatie te delen met iedereen die geïnteresseerd is in gezondheid en zingeving.



Tegenwoordig is er op elk levensgebied zoveel informatie voorhanden, dat mensen door de bomen het bos niet meer zien.

Wij denken niet dat er nog meer theorie nodig is. Volgens ons is er behoefte aan informatie die zorgvuldig geselecteerd en geordend is, en toegankelijk voor iedereen.

Wij streven er daarom naar om de belangrijkste factoren die van invloed zijn op de gezondheid, zichtbaar te maken in een eenvoudig model (de 5 niveaus). Het geeft ons bovendien voldoening mensen te helpen theorie om te zetten in de praktijk. Dat doen wij in de door ons ontwikkelde workshops en trainingen.

Vooraf op het 5e niveau hopen wij met ons voorbeeld anderen te inspireren tot de realisatie van hun dromen, wensen en plannen voor deze wereld. In onze ogen zal dit een leefbare wereld scheppen voor onszelf en de kinderen die na ons komen.