

INHOUD

Woord vooraf 7

DEEL I

- HOOFDSTUK 1 Gezondheid en herinneringen 15
HOOFDSTUK 2 Stress maakt ziek 21
HOOFDSTUK 3 Het zenuwstelsel 29
HOOFDSTUK 4 We hebben geleerd te overleven 38
HOOFDSTUK 5 Alles is energie 44
HOOFDSTUK 6 De juiste energiefrequentie 50
HOOFDSTUK 7 Ons hart zorgt voor geluk en gezondheid 58
HOOFDSTUK 8 Het conflict tussen bewust en onbewust 69
HOOFDSTUK 9 De issues van het hart 74
HOOFDSTUK 10 Onze waarheid is eigenlijk geloof 79
HOOFDSTUK 11 Nieuwe wegen banen 86
HOOFDSTUK 12 Geloof in een hogere sturing 94
HOOFDSTUK 13 Van theorie naar praktijk 99

DEEL II

- HOOFDSTUK 14 Stap 1: Wat wil je helen? 109
HOOFDSTUK 15 Stap 2: Oude angst en pijn 118
HOOFDSTUK 16 Stap 3: Liefdevol ideaal 122
HOOFDSTUK 17 Stap 4: Jouw intentie 130
HOOFDSTUK 18 De zes-minutenoefening 135
HOOFDSTUK 19 Tips voor de uitvoering 143

Nawoord 153

Verder lezen en kijken 156

Over de auteur 159

WOORD VOORAF

‘Meid, ik ben verliefd,’ was de reactie van mijn vriend op mijn introductie: ‘Wauw, wat zie jij er goed uit!’ We hadden elkaar al een paar maanden niet gezien en troffen elkaar weer eens voor de lunch. ‘Nou, dat is te zien,’ zei ik, want hij straalde gewoon. Al gauw kreeg ik alle details te horen over hoe het zover was gekomen, hoe geweldig ze was en dat hij al weken het idee had dat zijn zware baan hem nu gemakkelijk afging. Het leven was goed, hij was heel gelukkig, hij maakte zich niet meer druk over deadlines en conflicten – alles zou gehaald worden, alles kwam toch wel goed. Hij vertelde: ‘Zelfs de meest grijze dagen zijn zonovergoten en de grootste misère op mijn werk relativeer ik in een vingerknip weg.’ Het was duidelijk: hij zat vol energie en blaakte van het zelfvertrouwen. Even overviel me het gevoel van: wauw, dat wil ik ook wel. Dat verliefde gevoel, waardoor je de hele wereld aankunt, dat willen we toch allemaal? Verliefdheid doet iets met ons: we voelen ons geweldig, we zijn tot alles in staat en we stralen een soort gezondheid uit dat anderen van ons gezicht kunnen aflezen. En dat klopt ook. Het is namelijk ontzettend gezond om verliefd te zijn, om de liefde te voelen en te delen. Het is daarentegen ongezond om gedeprimeerd en ongelukkig te zijn, en ook dat stralen we uit.

De afgelopen jaren heb ik zowel geluk als verdriet gekend en ik heb gemerkt dat deze emoties hun weerslag hadden op mijn lichaam. Dat maakte me nieuwsgierig naar de samenwerking tussen lichaam en geest. Als iemand lichamelijk ziek is, vinden we

het logisch dat die persoon zich geestelijk niet altijd goed voelt. En als iemand geestelijk zware tijden meemaakt, adviseren we die persoon om goed voor zichzelf te zorgen.

Inmiddels is het een vrij algemene gedachte dat mensen die het geestelijk zwaar hebben beter kunnen oppassen, zodat ze geen lichamelijke klachten ontwikkelen. De reguliere gezondheidszorg gaat daar niet altijd serieus mee om, omdat die meer gericht is op het wegnemen van de klacht of de ziekte. Waarschijnlijk is dat een belangrijke reden waarom de complementaire geneeskunde aan populariteit wint. Deze geneeskunde kijkt naar de gehele persoon – holistisch – en niet alleen naar de ziekte. Je bént namelijk niet je ziekte, je hébt een ziekte. Als we lichamen ziek zijn, kunnen we onszelf de vraag stellen: ‘Heb ik deze ziekte ontwikkeld in een periode waarin ik het geestelijk zwaar had?’

In dit boek leg ik uit dat veel wetenschappers er intussen van overtuigd zijn dat dit heel goed mogelijk is. De geestelijk zware periode kan kort of lang zijn, bewust of onbewust, of er is zelfs een erfelijke factor in het spel. Maar er is ‘iets’ gebeurd waardoor we negatieve emoties, zoals verdriet, boosheid en angst, in ons lichaam hebben opgeslagen en dat levert – vooral onbewust – veel stress op. Deze emoties en de herinneringen eraan hebben hun weerslag op onze lichaamscellen en kunnen ons letterlijk ziek maken.

Veel artsen zijn ervan overtuigd dat stress op z'n minst niet goed is voor het lichaam. Wanneer cliënten bij een arts komen met klachten die niet direct herleidbaar zijn, zijn er echter vaak stresssituaties op het werk en in de privéomgeving aan de orde.

De laatste decennia ben ik zeer geïnteresseerd geraakt in het wetenschappelijk onderzoek naar stress en onze eigen mentale invloed op onze fysieke gezondheid. Toen ik het boek *De Healing Code* van dr. Alex Loyd las, werd ik enthousiast over de mogelijkheid die hij bood om door middel van een relatief eenvoudige

oefening jezelf te genezen van stress. Voor mij als complementair therapeut is gezondheid belangrijk, dus als ik iets aan mijn eigen gezondheid en die van anderen kan verbeteren, wil ik dat graag 'goed' doen. De uitleg bij de dagelijkse oefening in Loyds boek was voor mij echter niet toereikend. Ik wilde preciezer weten hoe ik het meeste profijt kon halen uit zijn oefening. Hoewel ik al een uitgebreide boekenverzameling over complementaire geneeskunde en energiehealing bezit, ben ik op zoek gegaan naar de meest recente studies op het gebied van mentale beïnvloeding op onze fysieke gezondheid.

Vanuit mijn kennis en ervaring, opgedaan in mijn praktijk, heb ik nu dit praktische boek geschreven, gevuld met inzichtelijke theorieën, aanbevelingen en oefeningen. Het bestaat uit een theoriedeel en een praktijkdeel, in het eerste deel wordt de vraag beantwoord: hoe heeft ons gevoelsleven invloed op onze gezondheid? En dan heb ik het niet alleen over onze psychische, maar ook onze fysieke gezondheid. Het tweede deel is geïnspireerd door de zes-minutenoefening van Alex Loyd, genaamd 'de healing code', die ervoor zorgt dat het stressniveau in je lichaam wordt verlaagd, waardoor je geheeld kunt worden van allerlei psychische en fysieke problemen. Om de zes-minutenoefening praktisch uit te voeren is het niet essentieel om de achtergronden van de theorie te kennen, maar het helpt je wel. De bewustzijnsoefeningen in het theoriedeel zorgen ervoor dat je inzicht krijgt in jouw manier van 'doen', om duidelijkheid te krijgen over jouw programmeringen en om te leren je patronen te doorbreken.

DE THEORIE

De manier waarop we in het leven staan, waarop we naar onze wereld, naar onszelf en naar onze medemensen kijken wordt onze mentale beeldvorming genoemd. Deze wordt gevormd vanaf onze vroegste jeugd. De manier waarop we nu, vandaag, reageren is

gebaseerd op onze eerdere ervaringen en herinneringen, daar gaat hoofdstuk één over. Daarna wordt uitgelegd, in hoofdstuk twee en drie, dat stress ongezond is: het blokkeert het zelfgezend vermogen van het lichaam en stressfactoren kunnen bepalend zijn bij het ontwikkelen en uitbreken van ziektes. In hoofdstuk vier wordt duidelijk dat we een vrijwillige keuze hebben in de mentale beelden die we oproepen en bewerken voor onze handelingen. Verandering begint echter altijd bij bewustwording. We kunnen invloed uitoefenen op ons stresslevel en op onze gezondheid, maar we moeten er rekening mee houden dat we allemaal zeer beïnvloedbaar zijn. Dit wordt duidelijk in hoofdstuk vijf, als we de basis van de kwantumtheorie gaan bekijken en zien dat we in de kern allemaal uit energie bestaan. Als we optimaal gebruik willen maken van deze kennis, dan gaan we ons realiseren dat we onszelf op een positieve manier kunnen beïnvloeden, door liefdevolle en gelukkige gedachtes, gevoelens en intenties.

In hoofdstuk zeven wordt duidelijk dat vooral het ervaren van onze gevoelens belangrijk is, maar we kunnen ons gevoel (ons hart) niet sturen met onze wil (ons hoofd). En daarmee wordt duidelijk dat er een strijd in ons lichaam gaande is tussen het hoofd en het hart en tussen het bewuste en het onderbewuste, zie hoofdstuk acht. Vanaf hoofdstuk negen gaan we ontdekken waar onze pijnpunten zitten en hoe moeizaam het is om onze manier van denken en voelen om te buigen. Doordat we sterke overtuigingen hebben ontwikkeld, geloven we in onze eigen waarheid, zie hoofdstuk tien. Daarom is het nuttig om regelmatig nieuwe wegen te ontdekken en te bewandelen, dat wordt besproken in hoofdstuk elf. We eindigen het theorieeldeel door ons te richten op onze verlangens en de hulp die we krijgen om deze te bereiken.

DE PRAKTIJK

Ik neem aan dat je geïntrigeerd bent geraakt door de gedachte om jezelf (en mogelijk je naasten) te helen van de negatieve gevoelens die je ziek maken en je ziek houden. Daarom wil ik je aansporen om de zes minuten durende oefening die in het tweede deel van dit boek wordt besproken te **DOEN** en te blijven **DOEN**. Ik zal je begeleiden bij de praktische stappen die je moet zetten om jezelf te helen, gezond te houden (misschien zelfs het succes aan te trekken waar je naar verlangt) en vooral om gelukkig te zijn.

Het doel van dit boek is dat je anders tegen jezelf en je eigen gevoelsleven aan gaat kijken. Dat je je bewust wordt van je vermogen om je eigen gezondheid te stimuleren. Door een gelukkiger, vreugdevoller en liefdevoller gevoelsleven te leiden werk je aan de gezondheid van je toekomst. Meestal hoor ik van mensen die de oefening doen dat ze er rustig van worden, hun pijnen afnemen, positiever tegen het leven aankijken en minder streng voor zichzelf worden. Ze kijken dankzij de oefening met meer vrede terug op (pijnlijke) gebeurtenissen uit het verleden die levensbepalend voor hen zijn geweest. Ze voelen meer liefde voor zichzelf, voor de betrokkenen en voor personen voor wie ze eerder negatieve gevoelens hadden. Mocht je nieuwsgierig zijn naar de zes-minuten-oefening, dan kun je alvast naar hoofdstuk achttien bladeren, op pagina 142 staat een korte opsomming van de zes stappen waaruit de zes-minutenoefening bestaat. Om de oefening succesvol uit te voeren is het wel verstandig om het hele tweede deel van dit boek te lezen.

Mogelijk reageer jij hetzelfde als ik in het begin deed: met ongelooft en twijfel – want zou het echt waar zijn dat je zoveel resultaat kunt behalen met zo'n relatief simpele oefening? Ja, dat kan dus! Ik heb het ervaren. En het blijkt natuurlijk ook uit het feit dat het boek *De Healing Code* in zestien talen vertaald is, en dat er over de hele wereld, zo'n 155 landen, mensen met de oefeningen

bezig zijn. Zonder resultaat zou het niet zo succesvol zijn. Maar het helende effect bereik je niet door alleen dit boek te lezen; je moet de zes-minutenoefening vooral **DOEN**.

In hoofdstuk negen en vanaf hoofdstuk dertien wordt het woord 'hart-issue' gebruikt. Hiermee worden de onderwerpen van je hartenpijn bedoeld. Het woord is vrij vertaald vanuit het Engels. Het woord 'issues' kunnen we vertalen als onderwerpen die je dwarszitten. Hart-issues kun je daarom ook uitleggen als onderwerpen die jouw emotionele pijnen versterken en in stand houden. Omdat het woord ook in *De Healing Code* voorkomt, heeft de auteur ervoor gekozen om in dit handboek eveneens te spreken over hart-issues.