

Welkom bij het onderdeel 'Oefeningen'!

Zoals beloofd geef ik onderstaand eerst enkele voorbeelden van naslagwerken die je kunt gebruiken als richtingaanwijzer om de essentie van ziekte te ontcijferen. Of zoals dat zo mooi heet: De psychologische oorsprong van ziekte.

Voor een korte omschrijving van de essentie van een aantal ziekten kun je op mijn website kijken:

<http://genezenonline.nl/oorsprong-van-ziekte/oorsprong-van-ziekte/>

De volgende tip gaat over Christiane Beerlandt:

Christianne Beerlandt heeft baanbrekend werk verricht binnen het benoemen van de oorsprong van ziekten. Voor veel mensen is haar interpretatie en uitleg van ziekten, en de betekenis van ziekte in zijn algemeenheid, een groot geschenk. Het geeft een richtingaanwijzer over de werkelijke ontstaansoorzaak(en) van ziekte en dit kan letterlijk levensveranderend zijn.

[Christiane Beerlandt - De psychologische oorsprong van ziekte](#)

Naast het boek 'De psychologische oorsprong van ziekte', schreef Christianne vele andere boeken die vaak te maak hebben met de symboliek van gebeurtenissen in het leven van de mens. Kostbare naslagwerken die een leidraad kunnen vormen voor situaties en gebeurtenissen die ons overkomen.

Een laatste voorbeeld gaat over het werk van Debbie Shapiro: ook dit is een vertaling van gedachten en emoties die zorgen voor de chemicaliën in onze hersenen die ons fysieke lichaam beïnvloeden.

Er is nog veel meer informatie over de psychologische oorsprong van ziekten te vinden. Dit zijn slechts wat voorbeelden. Als je op zoek gaat, zal je meer tegenkomen. ONTHOUD altijd dat al deze voorbeelden slechts een RICHTINGAANWIJZER zijn. Je bent en blijft je eigen arts! Haal eruit wat je aanspreekt. Haal eruit wat resoneert in je hart, maar wees wel eerlijk en objectief naar jezelf toe. Je doet dit puur en alleen voor jezelf, vergeet dit niet.

Goed! De oefeningen.

Ik heb per onderdeel verschillende vragen opgesteld. Dit is slechts een greep uit de vragen die je jezelf kunt stellen. Als het goed is, heb je tijdens het doornemen van de Masterclass al veel dingen opgeschreven voor jezelf. Inzichten, verbanden, de rode draad. De vragen in deze oefeningen helpen je misschien om nog meer duidelijkheid te krijgen over het 'hoe en waarom' van gebeurtenissen en omstandigheden in je leven om op die manier ook de essentie van ziekte te genezen.

Let op: Om de vragen echt naar waarheid te kunnen beantwoorden, zul je de tijd moeten nemen. Schrijf de vragen op en vul ze aan in de dagen, weken en maanden die komen. De vragen bevatten diepte, die zijn niet in een minuut volledig te beantwoorden. Hoe serieuzer je ermee omgaat, hoe meer ze je te bieden hebben. Het resultaat ligt dus in de energie die jij erin stopt.

OEFENINGEN BIJ HET ONDERDEEL 'FILOSOFIE'

1.

Als je als een objectieve waarnemer kijkt naar wat een ziekte je te vertellen heeft, waar het voor staat, dan creëer je de rust en de ruimte om je eerste stap op weg naar genezing te maken.

Denk eerst zelf eens goed na voordat je naslagwerken raadpleegt. Wat kan jouw ziekte je te vertellen hebben? Wat kan de essentie van jouw ziekte zijn?

2.

Loop de filosofie over het genezen van de essentie van ziekte nog eens goed door. Iedereen heeft een bepaalde perceptie van het leven, gebaseerd op de overtuigingen en conditioneringen die je hebt. Die zijn ingegeven door je ouders, je vrienden, leraren, collega's, kerk of religie, noem maar op. Zij zorgen ervoor dat je op een bepaalde manier naar de wereld kijkt. Deze mentale overtuigingen roepen op hun beurt emoties op die zich vast kunnen zetten als blokkades in je fysieke lichaam, die op hun beurt kunnen leiden tot ziekte. Genezen doe je dus eigenlijk van buiten naar binnen: van mentaal en emotioneel naar fysiek. Het fysieke lichaam is het eindstation in plaats van het vertrekpunt.

Is de filosofie je helemaal duidelijk?? Erg belangrijk, omdat dit het uitgangspunt is!

3.

Wat zijn de overtuigingen en conditioneringen zijn die je hebt ten aanzien van ziekte. Dat is erg belangrijk. Je mindset over ziekte.

Het is niet lastig daarachter te komen. Wat zijn de eerste woorden die bij je naar boven komen als je denkt aan ziekte. Wat zijn de dingen die jij met ziekte associeert? Aangezien de overtuigingen en conditioneringen die je ten aanzien van iets hebt het vertrekpunt vormen voor je leven, is het erg belangrijk dit te onderzoeken. Hier begint alles. Luister eventueel het onderdeel 'filosofie' nog eens af als iets je niet duidelijk is of als je bent vergeten waarom het mentale deel zo belangrijk is om te onderzoeken.

4.

De kans is groot dat je het volgende bij jezelf denkt: 'Weet je, de realiteit is dat ik bang ben dat ik dit over een paar dagen weer vergeten ben. Het is leuk dit te lezen als je even in een dipje zit, maar daarna ga ik gewoon weer verder op de ingeslagen weg en doe wat ik altijd al heb gedaan. Mijn hoofd in het zand steken en als het echt niet meer mogelijk is hem in het zand te houden, me verzetten tegen wat is'.

Dit vraagt om een actieve opstelling in je leven. Dat je open staat voor iets anders en er werkelijk iets mee durft te doen. Een overtuiging of conditionering die in de loop van vele jaren is ontstaan, heb je niet van vandaag op morgen afgeleerd. Dat vergt tijd. Dat is een proces.

Je MOET voor jezelf nagaan hoe je ervoor zorgt dat je een actieve levensinstelling hebt en behoudt. Je gaat en commitment aan met jezelf. Hoe zorg je ervoor dat je jezelf aan deze commitment houdt?



OEFENINGEN BIJ HET ONDERDEEL MINDSET - OVERTUIGINGEN - CONDITIONERINGEN

De basis van genezing begint dus bij het onderzoeken van je gedachten. Hier valt of staat alles mee. De mindset. Herinner je het verhaal van de plank nog? Die plank staat symbool voor je leven. Zie de juiste mindset maar als het midden van die plank. Als je die plank draagt, is het midden het meest eenvoudige en comfortabele punt.

Een mindset bestaande uit conditioneringen en overtuigingen die je niet dienen, niet volledig steunen of bekrachtigen, zou je kunnen zien als een afwijking naar voor of naar achter. Als je de plank daar draagt, is het zwaarder en minder comfortabel. De kunst is de plank in het midden te houden. De balans te bewaren.

De volgende vragen gaan over het ontstaan en veranderen van je mindset.

Allereerst het ontstaan van je mindset; verbale input, kopiëren van gedrag en eigen ervaringen.

1.

Verbale input

Denk eens na over uitspraken die je ouders en vrienden gebruiken en vervolgens of je deze uitspraken zelf ook gebruikt. Op die manier word je duidelijk hoe diep deze schijnbaar achteloos gedane uitspraken zich in je systeem verankerd hebben en je onderbewuste aansturen.

2.

Kopiëren van gedrag

Als je ouders vaak ruzie maken is dat het beeld dat je hebt van een relatie. Ruzie maken binnen een relatie is 'normaal' voor je. De kans dat je dit gedrag kopieert zonder dat je je daar bewust van bent, is groot. Het is tenslotte het gedrag dat je kent. Het kopiëren van gedrag komt bijna overal in terug. Het kan bijvoorbeeld bepalend zijn voor hoe je omgaat met je baan. Hoe was dat vroeger bij jou thuis? Kommer en kwel en klagen of werd er juist positief en met veel enthousiasme over werk gesproken? Het is een reëel uitgangspunt dat jij op dezelfde manier met jouw baan omgaat.

Schrijf voor jezelf op waarin je gedrag van anderen kopieert, terwijl dit niet vanuit jouzelf komt en het je ook niet bekrachtigt. Puur vanuit gewoonte.

3.

Eigen ervaringen

Schrijf op welke eigen ervaringen je hebben gevormd en of beoordeel of deze je nog wel dienen en bekrachtigen.

Ten slotte dragen ook je eigen ervaringen bij aan je mindset. Als je eerste vriendje of vriendinnetje uitsluitend uit is op seks, dan is dat wat je meeneemt naar je volgende relatie: een relatie is er alleen voor de seks. Als je regelmatig hebt meegemaakt dat je uitgelachen werd als je het verkeerde antwoord gaf in de klas, dan pas je wel op om in je latere leven nog een keer naar buiten te treden in groepen of tijdens een vergadering op je werk. Werd je als kind vaak beloond als je lief was? Dan is de kans groot dat er een people pleaser in je schuilt. Dat gedrag levert je tenslotte iets op. Maar doe je jezelf daarmee niet tekort?



Weet je waarom het zo belangrijk is om je conditioneringen en overtuigingen te onderzoeken? Ze kunnen je ervan weerhouden je volledige potentieel te benutten. Je conditioneringen en overtuigingen bepalen hoe je in je relaties staat, hoe je met je familie omgaat, wat je denkbeelden zijn over bijvoorbeeld geld en, om bij ons onderwerp te blijven, hoe je omgaat met ziekte en gezondheid.

Hoe herprogrammeren we onze overtuigingen en conditioneringen:

4.

Stap 1: Aandachtig of aanwezig zijn

Je moet weten wat je gedachten zijn, anders kun je ze ook niet onderzoeken. Dus stap af en toe uit die rijdende trein en sta stil bij wat je denkt en waar die gedachten vandaan komen. Zijn het bijvoorbeeld geen opgedrongen beelden vanuit de media of overtuigingen die je van je ouders hebt overgenomen?

5.

Stap twee: Begrip

Begrijpen waar iets vandaan komt. Een overtuiging heeft vaak een bepaald doel gediend. Als je ouders tegen je zeggen dat je niet met vreemde mannen moet praten als je twee of drie jaar oud bent, dan dient dat een doel: bescherming. Als je twintig jaar later moeite hebt om met 'vreemde mannen' te praten terwijl je een relatie wilt met een man, zou het kunnen dat de goedbedoelde raad van vroeger daaraan ten grondslag ligt. Als je het gaat onderzoeken zul je er verstoeld van staan wat er allemaal in je ligt opgeslagen. Tijdgeest is ook een belangrijke factor. Horen je ouders bij de generatie die na de Tweede Wereldoorlog het land hebben opgebouwd? Een generatie van hard werken en niet klagen. Een generatie die het belang van bijvoorbeeld een goed pensioen en een vast inkomen hoog in het vaandel heeft staan. Projecties van ouders uit deze generatie kunnen je er bijvoorbeeld van weerhouden de stap te nemen voor jezelf te beginnen. Met de financiële crisis van vandaag de dag weten we meer dan ooit dat een pensioen niet meer is dan een 'schijnzekerheid'. En na twintig jaar trouwe dienst kun je van de ene op de andere dag zomaar op straat staan. Schijnzekerheid. Maar begrijp waar het vandaan komt. Begrip leidt ertoe dat je patronen kunt doorbreken.

6.

Stap 3: beginnen met herprogrammeren

Het veranderen van je gedachten naar een vorm die bij je past en die jou als persoon bekrachtigt. Het is het aanleggen van een nieuwe bedrading. Deze informatie draagt bijvoorbeeld bij aan een nieuwe perceptie en beeldvorming. Verandering van binnenuit.

Denk hierbij ook aan het verhaal van de paardenbloem.

Hoe zorg je ervoor dat je je focus legt op andere dingen? Luister desnoods het onderdeel 'herprogrammeren' nog even terug in de Masterclass.

7.

Let op met wat voor informatie je toelaat. Het verhaal van de buurman die in Syrië is geweest.

Hoe zorg je ervoor dat je informatie toelaat die je stimuleert en inspireert? Geen journaal kijken? Inspirerende lezingen kijken op Youtube? Zo maar wat simplistische



voorbeelden, maar je begrijpt de clou. Maak voor jezelf een plan van aanpak, alleen daardoor al zul je bewust met dit onderwerp omgaan.

8.

Teken voor jezelf een levensboom

Zie het maar als een boom met daarin een paar grote appels. Dat is je levensboom. De levensboom draagt de vruchten van je eigen inspanningen. Denk je bij jezelf: “Maar ik wil helemaal geen appels, ik wil peren in de boom. En ze moeten groter zijn en de kleur staat me ook niet aan (zeur steun, kreun...)”

Het zijn de zaadjes die jij geplant hebt. Het zijn jouw zaadjes. De levensboom draagt jouw vrucht. Door je te focussen op het fruit en wat er allemaal aan mankeert, blijf je in hangen in schuld. Je legt de schuld buiten jezelf, maar het is JOUW boom.

Je kan de resultaten van vandaag niet veranderen, maar die van morgen wel. If you keep doing what you are doing, you keep getting what you are getting.

Ben je tevreden met de vrucht die jouw levensboom draagt en zo niet, wat ga je eraan veranderen?

9.

Maak voor jezelf een lijst

Weet je nog, iedereen heeft zijn eigen lijst op basis van zijn eigen perceptie. Zijn eigen ervaringen. Door dit te onthouden zorg je ervoor dat je gedrag van anderen in een context kunt plaatsen en datgene wat door een ander op jou wordt geprojecteerd, daar kunt laten waar het hoort, omdat het voortkomt uit een lijst die niet de jouwe is. Dit werkt niet alleen zo voor de ander. Ook jij werkt op basis van eigen lijsten. Ook als je iemand aardig vindt. Dat is wat je op moet slaan, want door dit te beseffen zorg je ervoor dat je de gedachten en gevoelens die je hebt in het juiste perspectief kunt plaatsen. Het is niet goed of slecht, alles plaats je gewoon langs de meetlat van je eigen lijst. Niemand kan je een gevoel bezorgen, tenzij je dat zelf toestaat.

Van welke lijsten heb jij last in je eigen leven? Positief dan wel negatief? Welke lijsten op basis van eerdere ervaringen sleep jij nu nog met je mee richting andere personen of richting omstandigheden en gebeurtenissen in je leven? Als je begrijpt hoe deze lijsten tot stand zijn gekomen, kun je ze ook veranderen.

10.

Kijken vanuit hoger perspectief: de lens van de camera

Dit soort informatie zoals met de lijstjes, helpt je om de lens van de camera waardoor je naar het leven kijkt, anders in te stellen. Je open te stellen voor iets anders, omdat je weet dat de manier waarop je naar de wereld kijkt, gekleurd is.

Teken een cirkel op papier. Trek in het midden een streep, waardoor er twee halve cirkels ontstaan. In de halve cirkel aan de rechterkant maak je wat krassen. Schrijf bovenaan de cirkel het cijfer 1, aan de onderkant het cijfer 2, halverwege de cirkel aan de linkerkant het cijfer 3 en halverwege aan de rechterkant het cijfer 4.

Let op. Zo gaat het vaak als je naar iets kijkt. De persoon die zijn lens gericht heeft op 3, kijkt naar een glad vak. De persoon die bij cijfer 4 staat zegt: “welnee, je bent gek, ik zie een vak met krassen”. De persoon die met zijn camera bij positie 1 staat, zegt: “jullie zijn allebei gek, links zie ik een vak met krassen en rechts een glad vak”. De persoon die met zijn camera bij nummer 2 staat, beweert uiteraard precies het



omgekeerde. Het is een heel eenvoudig voorbeeld, maar het zou een hoop conflicten in de wereld kunnen voorkomen als we onze camera zouden verschuiven naar de positie van de ander. Iedereen heeft immers gelijk, maar bekijkt de situatie vanuit zijn eigen positie. Vanuit zijn eigen perceptie. Dat moet je onthouden.

Op welke belangrijke en invloedrijke gebeurtenissen in je leven, bijvoorbeeld ruzie met een vriend of partner, zou je dit toe kunnen passen, waardoor je anders naar de situatie kan kijken? En het vervolgens los kunt laten?

11.

Maak voor jezelf het wiel met de dans van persoonlijkheden

Weet je nog? Soms ben je een collega, dan weer een vriend, een vader, een zoon of een teamgenoot. In iedere situatie is je rol anders. Als je je bewust bent van de rollen die je speelt, kun je gaan filteren en uitzoeken waarom je een rol speelt zoals je hem speelt. Wat voor overtuigingen en conditioneringen eraan ten grondslag liggen. De ideaalsituatie is dat je altijd jezelf bent. Je hoeft niet altijd dezelfde te zijn en dezelfde rol te spelen, het is juist prachtig om te acteren. De moeilijkheid zit hem erin dat je vaak vergeet dat je acteert. Je gaat zo op in je rol dat je denkt dat je die rol bent.

Volledig bewustzijn is op ieder moment weten dat je een rol speelt.

Stel jezelf een fietswiel voor. Al je persoonlijkheden of aspecten, al de rollen die je speelt, zijn de spaken. Als het wiel gaat draaien, dan draaien die spaken mee. In het midden van het wiel zit de as. Dat is wat ik je essentie noem. De as staat stil als het wiel draait. Altijd. De kunst is dus om te stoppen met jezelf te conformeren met de rollen die je speelt en uit de illusie van de rol te stappen.

Waar speel je een rol die je eigenlijk niet meer past of dient? Waar speel je een rol die niet goed meer voelt? Die achterhaald is? Omdat de verstandhoudingen niet meer kloppen? En hoe vaak komt het voor dat je vergeet dat je een rol speelt, met alle stress, gevoelens en emoties die daarbij horen?

Schrijf de verschillende gebieden in je leven eens op waarbij je die rollen speelt. Van je relatie tot een vriendschap en van werk tot je team tijdens het sporten. Welke rol speel je, voelt dat goed, klopt dat nog? En als het niet klopt, waarom speel je die rol dan? Wil je aardig gevonden worden? Is het om te please? Wat zit erachter? Erachter komen waarom je doet wat je doet helpt je verder.

12.

De neurowetenschap – de cellen, hypothalamus en receptoren; waar neem jij de afslag naar Morgenland?

De onbedwingbare behoefte om precies datgene te doen waarvan je je eigenlijk had voorgenomen om ermee te stoppen of het te veranderen. Bovendien is er die stem in je hoofd die tegen je begint te praten. Die stem die twijfels en angsten zaait ten aanzien van de beslissing die je hebt genomen. Het gevolg is dat je gaat klagen, anderen de schuld geeft van alles wat er mis is in je leven en uitvluchten en excuses zoekt. De volgende stap is vaak dat je voor jezelf de conclusie trekt dat je toch niet in staat bent te veranderen en uiteindelijk volgt daarop de beslissing: **je neemt de afslag naar Morgenland.**

Morgenland, diep verscholen op de kaart van je binnenste, waar je met al je plannen en dromen ‘morgen’ aan de slag gaat... Morgen is een betere dag om te beginnen...



Vandaag is geen goede dag... Mórgen wordt alles anders... Is dit herkenbaar of niet? Het lichaam beïnvloedt de hersenen dus om de beslissing terug te draaien. **We denken dat die zinnnetjes in ons hoofd ‘echt’ zijn en daar gaan we in geloven.** Alles wordt teruggedraaid naar de oude situatie en je bent weer een illusie armer. Weer een illusie die bevestigt wat je al dacht: dat je niet in staat bent te veranderen. Dit is de reden waarom je uiteindelijk weer in je joggingbroek met een zak chips en een fles cola op de bank zit, terwijl je je zo had voorgenomen dat je nu echt af zou gaan vallen en meer aan beweging zou gaan doen. Op welke gebieden in je leven pas je dit toe? De oplossing was wil en discipline. Waar ontbreekt dit en waarom?

13.

Pianospelen

Herinner je het grote onderzoek nog van de vier testgroepen? Je hersenen maken geen onderscheid tussen wat echt gebeurt en niet. Dus wat repeteer jij dag en nacht in je hoofd? Hoe kijk je tegen jezelf aan? Hoe beleef jij het leven? Hier valt veel te winnen! De kracht van gedachten!

Wat zijn je gedachten over jezelf en het leven?

14.

Hoe voorkom je strijd in je leven?

Ik heb het een en ander gezegd over strijd in je leven. Het in kaart brengen van de rollen die je speelt, het bewust zijn van je gedachten, overtuigingen en conditioneringen, helpen je om strijd te voorkomen. Als je nu kijkt op welke gebieden en met wie je altijd strijd hebt, heb je nu de bagage daar wat aan te doen. Als je goed is weet je nu ook waarom je strijd hebt. Wat eraan ten grondslag ligt.

Breng in kaart op welke gebieden in je leven je voortdurend strijd ervaart en waarom dat zo is. Maak vervolgens een plan met daarin concreet opgesteld wat je eraan gaat doen. Wat moet je veranderen, waar moet je afstand van nemen, van wie moet je afscheid nemen? Wees authentiek!

OEFENINGEN BIJ HET ONDERDEEL ‘VALKUILEN VAN ZIEKTE EN GENEZING’

1.

Pijler van Genezing – De relatie met je lichaam/Contact met je lichaam

Kun je je lichaam zien als grootste vriend? Als metgezel? Als maatje? Ben je teleurgesteld in je lichaam? Heb of had je andere verwachtingen over je lichaam?

Schrijf een brief aan je lichaam met daarin alles wat je denkt, voelt en ervaart met betrekking tot je lichaam. Laat die brief enkele dagen liggen en vul hem aan met inzichten die je de komende dagen nog krijgt. Dit zal niet alleen helpen om inzicht te krijgen in de manier waarop je met je lichaam omgaat en hoe je je lichaam eigenlijk ziet, maar ook wat er in je leeft aan eventuele verwachtingen en teleurstellingen ten

aanzien van je lichaam. Vergeet nooit de brief te eindigen met opnieuw ‘vrede te sluiten’ met je lichaam! Bekijk je lichaam vanuit een ander perspectief. Communicatie is het toverwoord!



2.

Pijler van Genezing – Contact maken met je lichaam

Het lichaam heeft een bepaalde manier van communiceren. Sluit je ogen en treedt in contact met je lichaam. Wat zie je? Wat voel je? Wat hoor je? Als je met je bewustzijn naar de plek gaat waar pijn is bijvoorbeeld, wat ervaar je dan?

Doe deze oefening als je er alle tijd voor hebt. En druk wat je denkt te zien, voelen of weten niet weg met je verstand... En vergeet niet liefde, begrip en compassie voor jezelf te hebben. Liefde voor jezelf is het smeermiddel van genezing.

3.

Pijler van Genezing – Vertrouwen in je lichaam

Deze oefening borduurt eigenlijk voor op de vorige twee oefeningen.

Je lichaam opnieuw leren vertrouwen is een belangrijke pijler van genezing. De impact van een ziekte, vooral van een chronische ziekte, is enorm. Voor de meeste mensen geldt dat je vroeger blindelings op je lichaam vertrouwde. Het lichaam functioneerde zoals je dacht dat het moest functioneren en zoals je dat om je heen bij anderen zag. Door het ontstaan van een ziekte, ontstaat er eigenlijk een vertrouwensbreuk tussen jou en je lichaam. Het blinde vertrouwen dat je in je lichaam had, krijgt mogelijk een flinke knauw.

Je moet het vertrouwen met en in je lichaam weer opbouwen. Zie het als een goede vriendschap die onder druk heeft gestaan.

Graaf eens in je herinneringen om de gevoelens die je had over je lichaam na het ontstaan van een ziekte, boven tafel te krijgen. Hoe kun je het vertrouwen in je lichaam weer herstellen?

Ook al lijkt er aan de oppervlakte niets aan de hand, ga er maar vanuit dat er in die malende onderstroom het één en ander aan boosheid en teleurstelling ten aanzien van je lichaam zit opgeslagen. Je lichaam heeft het voor je gevoel opgegeven en dat is iets wat je hem behoorlijk kwalijk neemt. Dat vraagt erom met andere ogen naar je lichaam te kijken. Wees verwonderd over de dingen die je lichaam iedere dag voor je doet. Sta daar af en toe bij stil. Zo bouw je het vertrouwen weer op. In blijde verwondering over de wonderen die zich iedere dag in jou voltrekken.

4.

Pijler van genezing 4: subtiele verslavingen of ‘De grondslag van de dialoog en exegetische houdingen’

Nu je weet wat een subtiele ervaring is, hoe je gehecht kunt raken aan je ziekte, hoe een ziekte je wat te brengen heeft en weet dat er weerstand en angst voor verandering kan zijn, is het belangrijk om heel eerlijk en objectief als waarnemer te bekijken waar een ziekte jou wat te brengen heeft waardoor je eraan vasthoudt. **Wat is/zijn jouw subtiele verslavingen? Wat is jouw grondhouding, jouw ‘waarheid’? De grondhouding van de dialoog of de exegetische grondhouding die al het ander buitensluit?** Onthoud: beiden zijn goed! Er is geen goed of slecht, maar onderzoek wel oprecht waarom je een van deze grondhoudingen aanhoudt en wat dit je te brengen heeft!

5.

Pijler van Genezing – Eerst geloven, dan zien!

Ik heb daar al veel over gezegd, maar het is ook en belangrijke, omdat je met dit



geloof de energie beweegt naar een van beiden kanten.

De vraag aan jou is dus: **Als je de kans kreeg je ziekte achter je te laten, zou je dan geloven dat dit kon?**

Weet je nog, ik had er zelf ook vaker over gefantaseerd hoe het zou zijn als ik geen diabetes meer had. Maar dat had altijd veilig geleken, omdat het ver weg was geweest. Het was een fantasie, geen werkelijkheid. Maar als het werkelijkheid kon worden, hoe zou het dan zijn? En kon ik überhaupt geloven dat het mogelijk was? Echt geloven? Vergelijkbaar met het weten van binnen waar ik al eerder over schreef. Onomstotelijk.

Toch vreemd dat ik blijkbaar zo vertrouwd was geraakt, mezelf misschien wel zo had neergelegd bij een situatie, dat ik niet in staat was direct te roepen dat ik er honderd procent zeker van was de ziekte achter me te laten als de mogelijkheid zich voordeed. En dit bovendien ook echt kon geloven op het moment dat ik deze woorden uitsprak als mij daarom werd gevraagd.

De tweede vraag die je voor jezelf moet beantwoorden is: **kun je genezing voor je zien?**

Denk hierbij ook nog even aan het nocebo-effect en Dr. Joe Dispenza, over verlamming en wat de dokter tegen je zegt.

Beantwoord deze twee vragen in volledige open- en eerlijkheid naar jezelf. En wat is er voor nodig om dit te veranderen als het antwoord niet volmondig 'ja' is?

6.

Pijler van Genezing – De Anderen

Wat als anderen (onbewust) niet willen dat je geneest? Omdat het hen wat te brengen heeft? Omdat het de verhoudingen zou veranderen en omdat men dan naar zichzelf moet kijken?

Misschien een rotvraag, maar hij moet beantwoord worden: **wie houdt genezing onbewust) tegen?** Mensen projecteren hun eigen angsten, ervaringen en overtuigingen op je, vergeet dat niet!

- Een net zo belangrijke vraag: wie kun je volledig in vertrouwen nemen om je visie en ervaringen mee te delen? **Wie kan je steunen, onvoorwaardelijk? Eén van de key-succesfactoren van genezing, is dat je jezelf omringt met mensen die geloven dat je kunt genezen.**

En vergeet niet: begin pas met uiten van je ideeën als je zeker bent dat je niet datje niet direct weer omgepraat kan worden. Je moet eerst vertrouwen hebben in deze methodiek!

7.

Pijler van Genezing - Ventiel

Het ventiel wat opspeelt als je de essentie van jouw ziekte, het thema van jouw ziekte, 'vergeet'?

Veel mensen hebben hun eigen ventiel. Als je jezelf te lang voorbij loopt, als er teveel druk op het ventiel komt, dan moet er lucht ontsnappen. Dit ventiel is bij iedereen anders, maar doet hetzelfde. In het algemeen kan het bijvoorbeeld zijn dat je last van

je rug krijgt, je wordt verkouden, je knie gaat opspelen of je krijgt last van een stijve nek. Iedereen heeft zijn eigen achilleshiel, om in toepasselijke spreekwoordelijke materie te blijven. Als je jezelf een beetje kent, weet je wel wat dit is.



Een chronische ziekte doet dit ook en heeft de neiging deze waarschuwingssignalen nogal eens te overdrijven. Afhankelijk van de chronische ziekte die je hebt, word je er in meer of mindere mate direct op gewezen als je jezelf voorbij loopt. Weinig clementie van die kant. Een chronische ziekte pakt zijn essentie van betreffende ziekte en wrijft die als het ware steeds in je gezicht.

Wat kunnen mensen doen om te zorgen dat ze niet meer ‘vergeten’?

Je bewust zijn van je gedachten is belangrijk. Regelmatig terugkeren bij jezelf, zodat je jezelf niet voorbij loopt. Een korte *check-up* van je eigen persoontje, zo zou je het kunnen noemen. Het is belangrijk dat je jezelf blijft voeden met de juiste geestelijke voeding, zoals je dat ook doet met je fysieke lichaam. Die voorzie je ook van de juiste voeding. Waarom zou dat voor je geestelijke lichamen anders zijn? Denk hierbij aan het verhaal van het kooltje dat roodgloeiend is, maar dooft als je het uit het vuur haalt!

8. Pijler van Genezing – Ignorance is a bless

Ware genezing ontstaat altijd van binnenuit. De eenvoud van healing bestaat eruit dat jij je eigen dokter bent. Jij weet wat werkt en niet. De vraag is dus: **ben jij je eigen dokter?**

Zoals ik al zei komt genezing niet van buitenaf. Je hele biologische systeem is erop gericht je in een staat van gezondheid te krijgen en te houden. Het is zo ontworpen. Kies ervoor het zijn werk te laten doen. In vertrouwen. Laat het los. Wat je vooral *niet* moet doen, is de hele dag bezig zijn met gedachten over een betere gezondheid en hoe je die moet verkrijgen. Het lichaam weet wat het moet doen. Als je gaat sturen ben je aan het manipuleren. Je zegt daarmee dat je geen vertrouwen hebt in je eigen lichaam. Dat jij beter weet dan je lichaam hoe het zichzelf moet healen. Je wil het proces controleren. Dat is het signaal dat je afgeeft en zo zal het door je lichaam worden opgevolgd.

De natuur van je lichaam, van je cellen, maar eigenlijk van alles om je heen, is gebouwd om jou te dienen. Maar laat je dat ook toe?

- En hoe sta je hierin: **Als je zegt dat je vertrouwen in je lichaam hebt en je gaat twee weken op vakantie en werkelijk ieder medicijn dat je kunt verzinnen heb je bij je, dan kun je je afvragen of je werkelijk vertrouwen in je lichaam hebt**

Hoe ga je om met de dingen die ik vraag? Beantwoord ze weer objectief als waarnemer. Maak jezelf alert op je gedrag en kijk of en waar je iets moet veranderen of aanpassen. Onthoud, onthoud, onthoud, het is allemaal een kwestie van bewustzijn wat ik steeds vraag! Je bewust maken van overtuigingen en conditioneringen en gedrag. En je aan het denken zetten door andere mogelijkheden te laten zien. Ps *Ignorance is a bless*, je hoeft niet teveel te weten. Liever niet zelfs. Zoals gezegd weet je lichaam exact wat het moet doen, heb daar vertrouwen in.

9.

Pijler van Genezing – Het magische drankje

Concreet: neem jij verantwoordelijkheid voor je leven, voor je genezing, of niet? Leg je het bij iemand anders neer?

Zoek je een soort ‘reparatie’, wil je ‘gemaakt’ worden, niet genezen?

Dit zijn twee heel belangrijke vragen waarover ik veel heb verteld. Ga na in je eigen leven waar en wanneer en of je op zoek bent naar het magische drankje en of je op



zoek bent naar gezing of naar een reparatie. En alle antwoorden zijn goed, vergeet dat niet. Alles ligt bij jou. Het is geen schuldvraag!

10.

Pijler van Genezing – Overtuigingen die in je leven ten aanzien van ziekte

Dit was de belangrijke pijler van genezing die we al besproken bij het onderdeel ‘filosofie’, maar ik wilde deze nog wat uitgebreider bespreken.

Bedenk welke gedachten over je ziekte van jezelf zijn en wat gevoed wordt door angst. Wat wordt ingegeven door de media en de farma? Denk ook terug aan het verhaal over de 20.000 euro en het experiment van het televisieprogramma. Over hype-ziekten. De farma vaart wel op angst en propageert dit ook.

Door zelf anders met het concept ziekte om te gaan, kun je jezelf echter loskoppelen van de werkwijze van bepaalde media en bedrijven.

Ook dit vraag weer oprechte reflectie, je zult goed bij jezelf moeten voelen wat van jezelf komt en wat ingegeven is.

Ziekte roept weerstand op. Angst. Je wil niet weten dat het er is. Als je dat voor jezelf kunt concluderen, heb je één van de belangrijkste dingen gedaan die een mens kan bijdragen aan zijn eigen genezing. Je durft naar jezelf te kijken. Als je daar werkelijk toe bereid bent, dan accepteer je daarmee dat er iets aan de hand is waarnaar gekeken moet worden. Je zegt als het ware ‘ja’ tegen ziekte en pijn en daarmee vecht je er niet langer tegen. Je komt in een toestand van openheid en acceptatie en daarmee haal je al een groot deel van de ziekte of pijn weg. Je prikt gaatjes in de blokkade. Daardoor ben je beter in staat te zien wat de ziekte veroorzaakt, waar het werkelijk om gaat en wat de fysieke klachten je willen vertellen. Je bent dus de bezorger van je eigen genezing, maar zoals gezegd, dat vraagt erom op een andere manier naar ziekte te kijken!

11.

Pijler van Genezing – De Dood

Ziekte, aftakeling en verval worden vaak met de dood geassocieerd. Als je durft te kijken naar de dood, ben je al een heel eind op weg om te beginnen met leven.

Wat doet de gedachte aan de dood met je?

Wat de dood is, is afhankelijk van je levensfilosofie, maar de confrontatie met de dood zorgt er in dat geval voor dat je anders in het leven gaat staan. Anders naar het leven kijken, is anders met de dood omgaan.

Hoe kun je de dood onderzoeken? De angst voor de dood?

Door de *essentie* van je denkbeelden over de dood te onderzoeken. Door te onderzoeken wat sterfelijkheid voor jou betekent. Door je af te vragen wat de dood eigenlijk is. Diep van binnen. In jou.

Wat zijn de associaties die je hebt met de dood? Is er inderdaad sprake van angst en heeft dit te maken met het achterlaten van je geliefden? Zeg je bij voorbaat dat de dood het definitieve einde is, omdat je het liever niet wilt of durft te onderzoeken?

Wat is de werkelijke essentie van je gedachten over de dood? Als je dit onderzoekt,

zul je zien dat je in meer vrijheid kunt leven. Je zult minder gebonden zijn aan de ‘uitkomst’ van je leven.



12.

Pijler van Genezing – Kritiek en angst voor verandering

Trek je kritiek niet persoonlijk aan. Wat een ander niet kan bevatten, kan hij ook niet loslaten en om elkaar te kunnen begrijpen moet je bereid zijn om te luisteren.

Hoe denk je dat jij om zult gaan met kritiek? Haalt het je van je pad af? Trek je het in je persoonlijke? Ga je twifelen aan wat je doet? Zorg dat je dit van jezelf weet en wapen je ertegen! Het is belangrijk dat je deze vraag goed beantwoordt. Anders zal het je demotiveren en beschadigen.

Hetzelfde geldt voor het beantwoorden van de volgende vraag: **weet je van jezelf dat je gevoelig bent voor angst voor verandering?** Reageer je hier bijna altijd op met weerstand? Wees daar dan op voorbereid! Wees bedacht op wat ik vertelde in dit onderdeel. De rol van slachtoffer en patiënt, hoe bizar soms ook, heeft je ook wat te brengen. En genezing is een proces. Geen eendagsvlieg! Denk aan het verhaal van de Chinese bamboe.

Nog een kleine aanvulling. Over Pijler van Genezing 13 heb ik geen expliciete vragen dat is aanvullende informatie geweest over onder andere ‘wetenschappelijk bewezen’ en het juiste moment om met je genezing te beginnen.

OEFENINGEN BIJ HET ONDERDEEL CELLEN

1.

De eerste vraag is eigenlijk een hele simpele: **heb je de betekenis van de cellen en wat zij doen goed begrepen? Het verhaal van het orkest?** Luister dat anders nog even terug. Het is zo’n goede metafoor over de werking van cellen in je lichaam. Het geeft een goed beeld van wat er ‘daarbinnen’ gebeurt. Cellen zijn ongelooflijk miraculeuze scheppingen. In de kern van iedere cel zit de essentie van je lichaam opgeslagen. De blauwprint van je lichaam, je DNA, is in het celgeheugen opgeslagen. Ongelooflijk toch, dat zoiets kleins als één enkele cel dit kan bevatten. Van dat feit moet je goed doordrongen zijn.

2.

- De honderdduizenden cellen met bijvoorbeeld kanker of de potentie tot kanker in zich, willen niet uit balans of ziek zijn. Dat is hun essentie helemaal niet. Ze zijn slecht behandeld, misbruikt zelfs. Daardoor zijn ze uit balans geraakt.
- Deze cellen zijn boos en gefrustreerd, maar luisteren nog steeds naar jou. Ze willen van jou weten waar je heen gaat. Ze willen dat jij een keuze maakt.

Sta er even goed bij stil of **jij het commandocentrum van je lichaam** bent. Zwalkt het schip of houd je een vaste koers aan? Als jij een keuze maakt voor gezondheid, dan werkt deze keuze door naar je cellen. Alles staat met elkaar in verband, weet je nog? Je hele cellulaire en biologische netwerk wordt geactiveerd. Wees je hier bewust van.

3.

Maak een keuze voor gezondheid. Een bewuste keuze!

Is het echt mogelijk dat het maken van zo’n simpele keuze dit alles kan bewerkstelligen? Maar zo simpel is het echt. Niet alleen voor je cellen, maar voor alles in je leven geldt dat het maken van een keuze, een bewuste keuze, de energie



laat bewegen in de richting van die keuze. Alles stelt zich in werking om de keuze die je hebt gemaakt te ondersteunen.

Probeer deze informatie dicht bij jezelf te houden. Bij dingen die je begrijpt. Dan kun je het in de juiste vorm plaatsen. We hebben het al eerder gehad over ademen. Als je gaat slapen, ademt het lichaam door. Zelfs als je bewusteloos bent, ademt het lichaam door. Als je een snee in je vinger hebt, treedt er een mechanisme in werking waardoor het bloed stolt en vanzelf wordt er nieuw weefsel aangemaakt. Het zijn allemaal miraculeuze processen waarvoor we niets hoeven te doen. Zo moet je dit ook zien. Alleen maak je hier een bewuste keuze. Een keuze voor gezondheid. Het lichaam doet de rest.

OEFENINGEN BIJ HET ONDERDEEL DE ESSENTIE VAN ZIEKTE

1.

Ook hier eerst weer een algemene vraag: **heb je het concept over de essentie van ziekte volledig begrepen?** Begrijp je hoe het eruit ziet? Wat ermee wordt bedoeld en hoe het zich openbaart in je leven? Heb je het voorbeeld van mijn verhaal volledig begrepen? Hoe het ontstaat en hoe het zich openbaart in je leven, maar ook hoe je weer kunt beginnen met het oplossen van de essentie van ziekte?

2.

Dit onderdeel is letterlijk en figuurlijk een zelfstudieonderdeel. Je zult hier zelf mee aan de slag moeten. Desk research; waar staat de essentie van de betreffende ziekte voor, welke thema's speelt het uit en field research; hoe openbaart dit zich in je leven? De theorie en de praktijk dus. Het gaat om het herkennen van je patronen, je overtuigingen en conditioneringen, het gaat om het toepassen van de materie die deze Masterclass behandelt.

Zorg dat je goed in beeld hebt waar de essentie van jouw ziekte voor staat. De psychologische oorsprong van de ziekte. Gebruik daarvoor een van de naslagwerken, bijvoorbeeld het bekende boek van Christiane Beerlandt over de Psychologische oorsprong van ziekte. Bekijk ook mijn kennisbank over de verschillende soorten ziekten op mijn website nog eens (die kun je helemaal rechts onderin vinden) om een indicatie te krijgen van de betekenis van een aantal ziekten.

Blijf objectief en oordeel niet over jezelf. Of beter gezegd: veroordeel jezelf niet. Blijf uit het schuldgevoel!

3.

Deze oefening kan je eenvoudig toepassen in je leven en je wellicht helpen om meer duidelijkheid te krijgen hoe de essentie van een ziekte zich openbaart.

Stel je voor. Het probleem wat je bijvoorbeeld in het heden ervaart is dat je stil valt als je in groepen bent of als je te maken hebt met dominante mensen.

Dit is het probleem in het HEDEN.

Je COMPENSATIEGEDRAG is dat je heel erg je best doet om toch gezien te worden, door hard te werken, perfectionistisch te zijn, hoge eisen aan jezelf te stellen, maar ook aan anderen, waardoor je eigenlijk ook helemaal niet zo'n leuk mens voor anderen bent... Je probeert je gevoel dus met andere dingen te compenseren. Denk ook aan the wounded warrior uit de Masterclass.



Als je gaat onderzoeken waar dit vandaan kan komen, blijkt dat je ouders, of een van je ouders, erg dominant waren en weinig oog voor je hadden. Ze gaven je weinig zelfvertrouwen en alleen door goed te presteren kreeg je af en toe nog complimenten en aandacht. Je ouders vormen dus de OORSPRONG van het probleem.

Het gevolg van de oorsprong en de essentie van je probleem, is dat je geen of onvoldoende eigenwaarde en/of eigenliefde hebt ontwikkeld en deze ESSENTIE wordt getriggerd als je te maken hebt met dominante mensen of als je in een groep bent. De geestelijke oorsprong van ziekte, het gebrek aan eigenliefde en eigenwaarde en alles wat je daardoor doet in je leven om dit te compenseren, al je gedachten en emoties, dat is hetgene wat zich vast kan zetten in je fysieke lichaam en dit is waardoor ziekte ontstaat. Zie je ook dat ongeacht of fysieke genezing het gevolg is van het toepassen van deze methodiek, je leven sowieso verandert door het oplossen van je essentie van ziekte? Het beïnvloedt direct je kwaliteit van leven.

Dat is de cirkel. Als je eenmaal weet wat de oorsprong en essentie is, dan kun je er ook wat aan doen.

OEFENINGEN BIJ HET ONDERDEEL VERLEDEN

1.

Leef jij je verhaal (van je ziekte bijvoorbeeld)?

Wat essentieel is om de essentie van ziekte te genezen en goed om te gaan met een ziekte of beperking, is **stoppen met leven in het verleden. Als je leeft in het verleden, dan leef je je verhaal.** Laat me het uitleggen. Verhalen houden je vast aan het verleden. Ze stelen energie. Als je dezelfde verhalen uit je verleden blijft herhalen, vraagt dit erom dat je er steeds opnieuw doorheen gaat. Verhalen voorkomen dat je iets los kunt laten.

Ziekte is je verleden. Het komt uit je verleden. Het komt uit je verleden... Weet je nog dat ik je vertelde dat het enige tijd duurt voordat een ziekte zich openbaart in je fysieke lichaam? Een ziekte ontstaat altijd op een eerder moment. Een ziekte ontstaat altijd in het verleden, vaak na een langdurig proces en openbaart zich dan. Maar je bent een ander persoon dan degene die je was toen je een ziekte kreeg. **Als je dat begrijpt kun je werkelijk beginnen met het loslaten van je ziekte.** Dan kun je beginnen met het loslaten van je verleden.

2.

Het voorbeeld van de foto op de berg – je verleden is **altijd** gekleurd en je ziet maar een deel van het plaatje.

Het verleden is dus als een foto waar je in gelooft. Het is gebeurd en je houdt eraan vast. Een foto is een moment van iets waarop je ingezoomd hebt. Maar het is niet alles. Je hebt alleen de focus gelegd op een bepaald deel. Meer niet. Er is veel meer op de berg dan de foto van de berg alleen.

Je verleden is niet het volledige plaatje. Het is een momentopname gebaseerd op je werkelijkheid van dat moment. Het is wat je toen ervoer. Het is wat je wilde zien. Het paste bij je op dat moment, maar je bent dezelfde persoon niet meer. Waarom houden mensen vast aan hun verleden? Omdat het hun identiteit is. Omdat het is wat ze kennen. En daar vechten ze voor. Ze vechten voor een verleden dat hen ziek heeft gemaakt. Ze vechten ervoor om vast te houden aan de gebeurtenissen in hun leven die



hen ziekte gebracht hebben. De focus ligt op het verleden. Op de ziekte. Het is een beperkte focus en bovendien incompleet.

Die focus, dat stukje verleden, die foto, moet je loslaten. Je moet je focus veranderen en daarmee verander je het verleden. In het verleden is niet gebeurd wat je denkt dat er gebeurd is. Je hebt het alleen zo ervaren. Laat het achter je.

Voor het loslaten van het verleden moet je bepaalde keuzes gaan maken. Niet vanuit je hoofd, maar vanuit je hart.

Aan welke verhalen uit het verleden houd jij nog vast? Pas het voorbeeld van de foto toe om het los te laten. Let op: dit is niet iets wat je 'even' doet. Vaak zijn we zo gewend en vergroeid met die identiteit uit het verleden, dat je dit alleen met de juiste dosis zelfreflectie boven water krijgt.

Denk ook hier nog even aan terug uit het onderdeel verleden:

- Ben je klaar met het proces van verwerken en genezen?
- Stop met zoeken en speuren naar antwoorden in het verleden.
- Zet jezelf over de menselijke behoefte aan succes en voltooiing.
- Stop met het spelen van de gewonde krijger.
- Je wilt presteren en nog meer presteren om te laten zien wie je bent en om je heel en compleet te voelen. Maar het gevoel dat je zoekt moet je uit jezelf halen en niet van buitenaf zien te verkrijgen.

‘Om een andere toekomst te ervaren, moet je het verleden afsluiten’

3.

Heb jij je ankers al opgetrokken? Neem in deze context het onderdeel over ‘de ankers’ nog eens door. De kracht van herhaling is sterk!

Trek je ankers op en vertrouw op het leven. Je ankers optrekken is vertrouwen stellen in jezelf. Je ankers optrekken is het achterlaten van je verleden.

Dit sluit bovendien exact aan bij wat ik eerder vertelde over je overgeven aan je essentie. Aan jezelf. Mensen creëren op basis van het verleden. Op basis van wat zij al kennen. Dat geeft hen het gevoel hun leven onder controle te hebben. Maar wat wordt gecreëerd is daardoor altijd gebaseerd op beperkte denkbeelden en op ervaringen uit het verleden. Het gaat nooit verder. Nooit dieper. Het zorgt er ook voor dat je vasthoudt aan het denken in fysieke beperkingen als deze een onderdeel zijn van je gedachtegoed. Die fysieke beperkingen zijn een deel van je identiteit. De identiteit van hoe je jezelf ziet. Als patiënt bijvoorbeeld. Als iemand met een ziekte. Je ankers ophalen is je identiteit, je verleden, loslaten. En dat... is vertrouwen durven stellen in het leven. Het durven vertrouwen in de zoetheid van het leven. Mede de essentie van veel ziekten.

Het stuk over de ankers bevat hele specifieke informatie. Nogmaals, neem dit nog eens door en kijk waar je het toe kunt passen in je leven.

4.



Looking backwards for creation. Het verhaal van de waterpomp. Heb jij al voor je gezien dat je genezen bent? Wat creëer jij in je verleden waar je last of profijt van hebt in het heden? Alles is energie. Als jij iets voor je kunt zien, dan bestaat het al!

- Je creëert in het ‘verleden’. Als je beseft dat deze gebeurtenis er al is, dat deze gebeurtenis al heeft plaatsgevonden, dan is het alleen nog de vraag hoe je daar komt. Dat is volledig aan jouzelf. Het enige wat je moet onthouden, is dat de gebeurtenis al heeft plaatsgevonden.

OEFENINGEN BIJ HET ONDERDEEL ‘DE WEG VAN ZELFREFLECTIE’

1.

Het verhaal van Nelson Mandela. Spreek jij de taal van je ‘tegenstander’, ziekte? Eigenlijk is dit een andere manier om te vragen: ken je jezelf en de reacties van je lichaam?

2.

Waar kun je jouw perceptie over je perceptie veranderen? Kijken vanuit hoger perspectief.

Hoe zorg je ervoor dat informatie je niet nadelig beïnvloedt?

Door de *perceptie* over je perceptie te veranderen. Je moet gaan denken in ervaringen. Er is geen goed en slecht, dat is een oordeel vanuit menselijk perspectief. Dat is essentieel. Je kunt het niet ‘fout’ doen. Het is een ervaring. Met een dergelijke perceptie haal je de scherpe kantjes van het leven af en zet je de voortdurende stroom met oordelen over jezelf en anderen stop. Je moet leren de lens waarmee je de wereld in kijkt te verplaatsen. Een situatie vanuit verschillende gezichtspunten bekijken. Herinner je het voorbeeld nog over de cirkel met krassen erin en de vier verschillende gezichtspunten van waaruit men kijkt? Er zijn altijd meerdere waarheden. Het is de kunst open te staan voor die verschillende waarheden. Dat is leven vanuit een hoger perspectief.

Denk in dit voorbeeld ook terug aan de zwarte zwanen uit Australië en de verhalen die ik vertelde over mijn reizen en alles wat ik daaruit kan leren. Train jezelf erin te kijken vanuit hoger perspectief. Verander je perceptie van je perceptie. Leer van het leven en de mensen die je iedere dag ontmoet. Verschuif je lens en vooral: lach om de dingen die je meemaakt!

OEFENINGEN BIJ HET ONDERDEEL ‘FYSIEKE GENEZING’

1.

Heb je de informatie uit die onderdeel de juiste plek gegeven? Op de juiste manier opgeslagen?

De vraag die ik over dit onderdeel wil stellen is niet zozeer een ‘vraag vraag’, maar meer een waarschuwing. Je fysieke lichaam is het eindstation en bovendien moet je

niet te veel op genezing sturen, want je weet niet wat er in je lichaam als eerste moet gebeuren om fysieke genezing te bewerkstelligen. Aangezien alles begint bij het



mentale, geestelijk deel, wil ik niet dat je op dit punt waar alles begint, te veel in je kop zit met: hey, misschien lukt fysieke genezing wel niet. Want dat is letterlijk wat je naar dit genezingsproces meeneemt. Zorg dus dat je dit de informatie uit dit onderdeel op de juiste manier hebt geparkeerd. Wees er niet te veel mee bezig, anders gaat het je in de weg zitten. De vraag uit dit onderdeel is dus concreet of je deze informatie de juiste plek hebt gegeven.

Denk in deze context liever aan de verhalen van de springende chromosomen, de roos van Jerricho en het adoptiekind dat in staat is op DNA niveau te veranderen, oftewel: denk aan de oneindige intelligentie van het lichaam en de mogelijkheden die het heeft om te veranderen. Maar vergeet ook niet het verhaal van het vrijwilligerswerk (oftewel je lichaam heeft training nodig), geestelijke afhankelijkheid van medicijnen en het unieke karakter van je organen.

OEFENINGEN BIJ HET ONDERDEEL 'OVERIGE'

1.

Je zit nooit vast. Leef niet in een zeepbel of illusie. Wat je zelf hebt gecreëerd kun je ook zelf weer ongedaan maken. Waar houd jij jezelf voor de gek en blijf je in je leven tegen weten in liever vastzitten in je zeepbel van illusies? Tijd om deze zeepbel door te prikken!

2.

Ben jij al in staat te fietsen zonder zijwieltjes? Wat heb jij daar eventueel nog voor nodig?

De informatie in deze Masterclass is niets meer of minder dan een bekrachtiging van jezelf. Deze Masterclass is er een van hoop en inspiratie dat jou als autonoom en soeverein persoon de ruimte geeft, het vertrouwen geeft, om op je eigen manier genezing te bewerkstelligen. Het geeft een eerste aanzet, een duw, waardoor jij het vertrouwen krijgt te geloven in de wonderen die je lichaam kan verrichten. Die jij als schepper van je eigen werkelijkheid kunt verrichten. Het doel van de Masterclass is een ruimte te scheppen, een veilige ruimte, waarin jij zelf tot genezing kunt komen. Op je eigen manier. Hoop, vertrouwen en inspiratie creëren die ruimte. Dat is wat de Masterclass schenkt.

Deze Masterclass kun je zien als de zijwieltjes aan een fiets. Het doel van zijwieltjes is dat je leert fietsen. Los van alles en iedereen. Je kunt bij twintig verschillende winkeliers twintig verschillende zijwieltjes met ieder hun eigen unieke kenmerken halen, maar daarmee fiets je nog steeds niet zelf. Het blijven hulpmiddelen. Deze masterclass is zo'n hulpmiddel. Deze masterclass is een metafoor voor de zijwieltjes. Jij zelf bent geen hulpmiddel. Jij bent de fiets. **Jij als autonoom persoon bent de fiets en de fietser. Alles is in jou aanwezig om zelf en zelfstandig te fietsen zonder hulpmiddelen.**

Deze Masterclass heeft als doel de afhankelijkheid van alles en iedereen om je heen weg te nemen. De invloed die iedereen gevraagd en ongevraagd op je uitoefent te elimineren. Je het vertrouwen in jezelf terug te geven, door de grootste uitdaging in je leven aan te pakken. De genezing van je ziekte, waarbij ook deze ziekte niets meer of



minder is dan een hulpmiddel om tot je eigen soevereiniteit te komen. Stop met het weggeven van je eigen kracht. Waarom zou je zoeken naar iets buiten jezelf als de oplossing in jou besloten ligt?

3.

Doen?

Dit is voor de echte fanatiekelingen. Als je al de vragen uit het onderdeel oefeningen hebt gemaakt, dan heeft dit je samen met de informatie uit de masterclass heel veel inzicht in jezelf geschonken. Als het goed is heeft dit proces enige tijd geduurd. Ik gaf al aan dat sommige vragen aangevuld zullen worden in de loop van dagen, weken en maanden. Als je na completering van de vragen op dezelfde vastberaden wijze de vragen nogmaals door zou lopen en beantwoorden, dan zul je daar je enorme groei aan merken. Dan zul je kunnen meten hoe goed en diep de materie al in je leven en bewustzijn is geïntegreerd. Aan jou of je dit nogmaals wilt doen. Wat je ook beslist: heel veel succes met alles!

EINDE