


# EMOTIE



**Vastzittende oude  
emoties en gevoelens  
als ware oorzaak van bijna  
al onze huidige klachten**

# **Oude vastzittende emoties en gevoelens**

**als oorzaak van  
bijna al onze klachten**

Ruud Overstegen  
Emotionist

maart 2017 - [www.dactyologie.nl](http://www.dactyologie.nl)

Dit e-boek is een verkorte versie van mijn echte uitgave in drukvorm.  
In druk geef ik meer prijs over de verborgen kracht van aanraken en dus ook van Vingerreflexologie.

# Het moet nu maar eens over zijn!

*Een uitspraak die ik vorige week kreeg van iemand die al jarenlang aan het zoeken was naar de oplossing van haar probleem. Ziekenhuis in ziekenhuis uit. Van de ene alternatieve mogelijkheid naar de ander, echter zonder enig succes.*

Ze was de wanhoop nabij. Begrijpelijk als het dit jouw ervaring is. Zonder uitzicht of maar een strohalm waar je je aan vast kan houden. Begrijp dat als ik dit verhaal hoor voordat we een afspraak maken, er aardig wat door mijn hoofd gaat. Aan de ene kant prachtig dat ze aan mij denkt en dat er vertrouwen is en dat ik waarschijnlijk iets voor haar kan betekenen. Maar ik ben aan de andere kant ook heel sceptisch omdat ik niet denk dat al die vorige hulpverleners niet goed waren in hun vak.

Dit voorbeeld staat natuurlijk voor wat ik in die meer dan 20 jaar in mijn praktijk ben tegen gekomen. De meeste mensen zoeken jarenlang met hun klachten naar hulp, zonder dat de hulpverlener naar een onderliggende oude emotie kijkt.

In de regel wil de cliënt natuurlijk snel van de klacht af en daar wordt eigenlijk ook gehoor aan gegeven. Maar dat is uiteindelijk de verkeerde weg.

We moeten niet meer kijken naar onze klachten, maar kijken naar de werkelijke oorzaak van onze lichamelijk en/of geestelijk probleem. Ik hoop dat dit boek een bijdrage kan leveren om meer inzicht te krijgen over ons probleem.

Om ziekte aan te kunnen pakken, is het goed ons systeem te begrijpen. Niet dat je hoeft te weten hoe en waar onze onderdelen zitten in ons lichaam, maar hoe die onderdelen in ons lichaam met elkaar communiceren.

Want als je weet hoe ze met elkaar communiceren, weet je ook wanneer er geen goede communicatie (meer) is. De Chinezen hebben daar bijvoorbeeld de orgaanklok voor en kijken welk orgaan er niet voldoende energie krijgt en gaat niet dat orgaan verbeteren, maar de aandacht gaat dan naar het voorliggend orgaan.

Dit gegeven heeft mij al mijn hele leven geïntrigeerd, zelfs nog voordat ik bedacht om met dit gegeven andere mensen te helpen.

Ruud Overstegen

Hoe gaan we met die informatie die bij ons binnenkomt nu eigenlijk om?

In mijn geval las ik de e-mail waarin ze mij om hulp vroeg. Het waren mijn ogen (en mijn interne stem) die die informatie las en in mijn hoofd wordt het gefilterd door mijn bewuste en onderbewuste deel van mij. Het 'kijkt' naar de mogelijkheden die ik in het verleden al hebt meegemaakt en geeft mij snel een reactie terug.

Die verhandeling in mijn brein volgt een specifieke weg. Via mijn ervaringen uit mijn verleden, de mogelijkheden die ik nu heb en het verwachtingspatroon in de toekomst. Ze helpt mij een beslissing te nemen welke actie ik moet nemen.

Je kunt dus stellen dat onze beslissingen worden gevormd door onze eerdere ervaringen in ons leven. Maar ook door onze overtuigingen daarop. Denk nu maar eens aan een citroen. Merk op wat mijn vraag op dit moment met je doet. Merk ook op dat mijn vraag over het denken aan een citroen anders zou kunnen zijn dan het gevoel wat je nu over een citroen hebt. Mijn vraag roept in je brein, in een miljoenste seconde, een eerder herinnering van een citroen naar boven.

En die herinnering geeft je exact datzelfde gevoel van toen direct aan je lichaam terug. Zo weet je waar we het over hebben. Je herkent via jouw gevoel van een eerdere ervaring waar ik het over heb als ik die vraag aan je stel. Dat is de taak van je amygdala. Het komt uit de oertijd zodat je snel kon reageren op benarde situaties van toen. Eigenlijk zijn al jouw herinneringen niets anders dan gevoelens die via de amygdala weer terug gegeven worden aan je lichaam.

Het brein lijkt in eerste instantie een complex proces, maar werkt op een simpele manier als het om veiligheid voor je leven gaat. Het systeem is eigenlijk ontworpen om je in leven te houden. Maar ook makkelijk. Want na een paar keer negatieve ervaringen zal het brein

alleen daarmee bezig zijn. Heb je alleen maar positieve ervaringen uit je verleden dan is dat waar het brein zich mee bezig gaat houden.

Door de vele behandelingen die ik in al die jaren hebt gegeven kan mijn brein makkelijk gelijksoortige ervaringen uit het verleden terug halen. Maar in op andere momenten in mijn leven heb ook ik te maken met iets uit het verleden, wat sterker is en in de meeste gevallen mij heel wat jaren heeft tegenwerkt.

### **Jouw start in het leven**

Als je geboren wordt, komen langzaam je zintuigen in ontwikkeling. De eerste emoties die dan naar bovenkomen zijn genegenheid en angst. De een zorgt voor liefde en de ander voor woede. Het zijn de aangeboren emoties die je helpt te overleven. Woede als je niet op tijd je eten krijgt, angst als je ziet dat er niemand om je heen is om dat eten te geven. En liefde als alles je veilig voelt. Hoe je met die emoties omgaat komt dus door wat er in die eerste jaren in je leven om je heen heeft afgespeeld.

Door dat wat we meemaken creëren we onze veilige plek door onszelf te beschermen met overtuigingen. Onze overtuigingen komen dus door de indrukken die je als kind hebt ervaren. En in de meeste gevallen kopieer je zelfs je eigen omgeving. Dit doe je omdat je in jouw omgeving veilig wilt voelen. Het geeft je een zekere bescherming. Maar het kan best eens voorkomen dat die bescherming belemmerend werkt. Het kan of te verstikkend zijn of er helemaal niet zijn.

En op dat moment komen er emoties vrij. Emoties die ons aan kunnen zetten tot handelen. In mijn bovenstaand voorbeeld is mijn huidige handelen niet zo moeilijk, gezien mijn werkervaringen uit het verleden. Maar als je als kind heftige emoties ervaart, is het niet mogelijk juist te handelen. Daar wordt je onzeker van, of zelfs verdrietig, of teleurgesteld, of kwaad, of een rebel die overal tegenin gaat, of... Wat gebeurde er met jou?

## **Welk woord kan jij bedenken over die emoties die je vroeger hebt ervaren?**

Ook ik kon er wel een heel A4tje mee vullen. De emoties gierden door mijn keel, ook jaren later, toen ik weer over mijn jeugd nadacht. Want je hoeft maar aan iets uit die tijd te denken en het lijkt wel of je er weer midden in zit. En net als toen, vlucht, vecht of verstar je ook nu weer. En die vlucht-, vecht- of verstarhouding zorgt op lange termijn uiteindelijk de lichamelijke klachten. Het zorgt eigenlijk voor een uitputting van lichaam en geest.

Dat komt omdat er adrenaline wordt aangemaakt in je lichaam om je in actie te zetten. Het is dus een perfecte manier om uit een situatie te raken. Want als je vroeger iets ergs tegen kwam kon je snel reageren, je kon toen zelfs sterker zijn dan je dacht. Maar er is een limiet aan die aanmaak van die perfecte stof om je uit de situatie te helpen. Bij een aanhoudende situatie is er een uitputting van die adrenaline.

Gelukkig is jouw lichaam flexibel en heeft daarvoor een buffer. Je bijniere kunnen dat opvangen door Cortisol aan te maken. Maar ook die heeft een beperkte mogelijkheid en uiteindelijk kunnen die bijniere de aanmaak niet meer aan waardoor er een uitputting van je gehele gezondheid is. In sommige gevallen zal het immuunsysteem zo geraakt worden dat het zich tegen jou keert.

De meeste ziektes kun je dus zien als een reactie van een uitgeput lichaam door een aanhoudende emotie. Toen ik zo'n 30 jaar geleden deze uitspraak deed, kreeg ik niet alleen de hele reguliere wereld over mijn nek, de alternatieve wereld begreep mij ook niet echt. Inmiddels weet ik dat elke ziekte voort is gekomen uit een opstapeling van eerder ervaren emoties en/of gevoelens.

## **Zou het echt zo makkelijk zijn?**

Dan is genezen een kwestie van het weghalen van een belemmerende emotie. Voor velen is dit een heftige uitspraak. Zeker voor mensen met langdurige chronische klachten of mensen die opgegeven zijn door de wetenschap.



Waarschijnlijk wekt deze uitspraak bij jou ook heftige emoties op. Ik hoor het graag als dat zo is. Ik wil niemand overtuigen dat ik gelijk heb, want ik wil helemaal geen gelijk hebben. Ik wil alleen maar helpen om mensen bewust te maken van hun eigen denken. Want waar komt dat denken uit voort. Is dat omdat je bewijzen heb dat je gelijk hebt, of komt het voort uit eerdere veronderstellingen? Komt het voort uit een wetenschap of uit een wijsheid? Komt het voort uit pijn of vrijheid?

Komen jouw overtuigingen uit pijn of uit wijsheid?

Al die processen zorgen voor een bepaalde uitkomst met een overtuiging tot gevolg. Want er zijn mensen die bewijzen dat bijvoorbeeld homeopathie niet werkt, maar er zijn ook mensen die bewijzen dat homeopathie wel werkt. In beide gevallen ligt de focus op wat je wilt bereiken. Je gaat namelijk met je denken alles aanpakken wat die richting opgaat die jij wil.

### **Maar waarom wil de mens alles bewezen hebben?**

Is dat uit ideologie of uit onveiligheid?

Als kind hoorde ik het al: ‘Bewijs het eerst maar, dan ga ik het wel geloven’. Maar iets bewijzen is niet te doen voor mensen die een andere optie aanhangen. Met bewijzen overtuig je die mensen niet en haal je ze niet over. Ze moeten het zelf willen ervaren. Wat de boer niet kent, lust hij niet, toch?

Daarom is het moeilijk om anderen over te halen iets te doen waar jij heel gelukkig van bent geworden. Of dat nu een behandeling of een opleiding is. Pas als de ander het ook wil ervaren, kan er pas een verandering plaatsvinden. Je hoeft mijn visie dan ook niet als waar aan te nemen. Ik vraag je geheel onbevangen dit boek te lezen en de oefeningen aan het eind van het boek eens toe te passen.

Dit e-boek is als zelfhulpboek natuurlijk anders dan een behandeling op de vingers met Vingerreflexologie. Uit de vingers is veel af te

lezen waarom mensen zijn hoe ze nu zijn. En in de meeste gevallen hebben die mensen er zelf geen erg in hoe ze zijn.

‘Zo ben ik nu eenmaal’. Nee, zo ben je geworden door de gebeurtenissen die je hebt meegemaakt in je leven. Het is de muur die je om je heen gezet hebt om je veilig te voelen. En hoe meer pijn je hebt ervaren, hoe steviger je je muur hebt opgetrokken. Je huid om die vingers zijn dan ook als jouw muur te zien. Hoe strak zit hij om je vingers van je rechterhand? Of zit hij heel los om die vingers.

Je veilig voelen is niet hetzelfde als je gelukkig voelen. Je veilig voelen achter die muur, kost zoveel energie dat je nergens anders nog energie voor hebt. Als je jong bent, heb je een aardige voorraad energie en ben je nog heel flexibel. Maar hoe meer energie je verliest, hoe lastiger het gaat worden om bij te tanken. En als dat niet meer lukt, raakt het lichaam in verval. Het zijn de perfectionisten onder ons die hier het meeste last van hebben. Herkenbaar?

Ik weet er alles van. Ook ik had in mijn verleden aardig wat lichamelijke klachten. Bij de geboorte astma en bronchitis. Wat later in mijn jeugd vaak heftige angsten en onzekerheden. Ik probeerde mij altijd staande te houden, maar soms waren de emoties zo heftig dat ik wegvluchtte voor veel leuke dingen.

Ik was een vluchter. En wanneer er om mij heen heftige gebeurtenissen waren, vluchtte ik weg in mijn eigen wereldje. Een hernia eind 1999 was de oorzaak dat ik anders naar mijzelf en de reactie op de buitenwereld ging kijken.

Het zijn namelijk niet de gebeurtenissen in ons leven, maar het zijn onze gedachtes over die gebeurtenissen waar we last van hebben. Gebeurtenissen gebeuren nu eenmaal. Maar hoe we ermee omgaan is iets persoonlijks. Die komen voort uit onze focus, onze overtuiging, de keuzes, e.d. Eigenlijk door hoe we het verleden hebben ervaren. En als je nu last hebt van het verleden, zit je er nog middenin.

Over emoties als aanleiding van lichamelijke en geestelijke klachten is weinig tot niets geschreven. Emoties zijn ook niet makkelijk te definiëren. Want wat voor de één een heftige emotie is, is voor de ander weer heel gewoon. Als je in Google op emoties zoekt zie je dat ook niet iedereen exact weet wat nu een emotie, een gevoel of de reactie op die twee zijn.

Laten we eerst maar eens beginnen met wat een emotie is en waarom we die emoties ervaren.

# Wat is emotie eigenlijk?

Emoties zijn zeer nuttig voor ons voortbestaan. Het helpt ons te overleven. Het kan ons behoeden voor de dingen die we in het leven tegenkomen. Maar die emoties zijn er ook om onze soort in stand te houden. Emoties zijn eigenlijk hulpmiddelen om ons bestaan te vergemakkelijken. Ons brein zorgt voor die prikkeling zodat we ons bewust worden om juist te kunnen handelen.

Dat was in de oertijd natuurlijk geweldig. Toen waren er aardig wat valkuilen en onzekerheden om ons heen. Was er een beer in de buurt dan gaf het brein die signalen door aan het lichaam en in een duizendste seconde wist je om die aanvaller te overleven. Je kan als vechter die beer overmeesteren en als vluchter was je in staat heel snel weg te rennen. De aanvaller had sterke botten en de vluchter had sterke spieren.

Er waren in die tijd natuurlijk ook mensen die niet konden vechten of vluchten. Ze verstarde als er onraad was. Ze konden heel stil blijven staan, bijna onzichtbaar voor die beer. Die mensen hadden last van hun emotie wat rond de buik het meest werd ervaren. Die hadden dan vaak last van hun stofwisseling.

Gelukkig was er in die oertijd niet altijd die strijd om te overleven. Maar zodra dit steeds vaker plaatsvond, kregen de vechters last van hun botten, de vluchters last van hun spieren en de verstarters last van hun spijsvertering. En dat is nu niet anders. Je kunt dus stellen dat een aanhoudende emotie nog steeds diep in het systeem inwerkt. Dat het allemaal in het onder- en onbewuste plaatsvindt maakt het allemaal nog moeilijker om het te achterhalen.

Vechters last van hun botten, vluchters last van hun spieren en verstarters hebben last van hun spijsvertering!.

Om een emotie op te roepen heb je dus een aanleiding nodig. Voor het brein maakt het niet uit of het uit een eerder voorval komt, dus door iets uit je gedachte, of dat het nu de werkelijkheid is. Het brein geeft een signaal naar je autonoom systeem en die maakt op zijn beurt adrenaline, cortisol en endorfine aan.

Voor noodgevallen heeft het lichaam aardig wat op voorraad om je elke dag weer te beschermen voor die onraad om je heen. Maar zodra het chronisch gaat worden, moet er door de bijnieren een traagwerkende stof aangemaakt worden. Dit cortisol helpt je bij langdurige processen goed verder, maar ook die bijnieren kunnen uitgeput raken als je niets anders doet dan jezelf te beschermen.

Problemen ontstaan dus als die belemmerende emoties niet worden herkend of als die emoties steeds weer worden onderdrukt. We voelen die oude emoties door een bepaalde gebeurtenis en we doen er alles aan om die emoties te onderdrukken. Want we willen of kunnen die emotie nu niet gebruiken. We zien die emotie dan als ongewenst en reageren we zoals we dit doen bij onze verdediging naar de wereld om je heen.

De vechter, vecht tegen die emotie, de vluchter negeert die emotie en de verstarde gaat het weg eten. Er is geen winnaar, want alle drie de soorten slikken hun emoties weg en het blijft dus als een gif in je lichaam zitten. Het is het patroon die ze aangeleerd hebben toen ze voor het eerst in contact kwamen met de boze buitenwereld. Onze opvoeders zijn daar aardig debet aan. Want als je als kind niet mocht huilen bijvoorbeeld als je echt verdrietig was, leerde je het verdriet weg te stoppen. Of kreeg je cadeau's om het gemis te camoufleren.

Een emotie komt dus tot stand door een ervaren actie en zorgt voor een actie. Die actie komt dus voort uit een interne of externe prikkel. Een emotie kan ons wel een bepaald gevoel geven. Veel mensen halen gevoel en emotie vaak door elkaar. Maar een gevoel komt meestal niet uit een actie voort. Een gevoel komt in de regel voort uit ons denken.

We hebben aangeboren emoties. De emoties woede en angst zijn aangeboren, maar hoe we daarmee omgaan is aangeleerd. We kunnen niets veranderen aan die aangeboren emoties. Ze zijn er om te overleven. Maar hoe je daar mee hebt leren omgaan is wel degelijk te veranderen. Maar dan moeten die emoties wel herkend en erkend worden. De vechter, mag het vechten loslaten, de vluchter, mag ervaren wat die emotie doet en de verstarde mag voelen wat er echt aan de hand is.

# Welke emoties zijn er eigenlijk?

Daar er veel misverstanden zijn over wat nu wel en wat niet een emotie is, volgt hieronder mijn uitleg.

Daar emotie een reactie is op een interne of externe trigger, kijken we naar de trigger die het heeft laten plaatsvinden. In de overlevingsmodus is er als eerste angst en woede. Maar we hebben nog meer basisemoties. Deze zijn: *vreugde*, *verdriet*, *schrik*, *verbazing*, *afschuw*. Samen met *angst* en *woede* zijn ze snel te herkennen op ieders gezicht. Of het nu in Nederland is of een exotisch eiland.

De gezichtsuitdrukkingen lijken wel uniform. Daar kwam psycholoog Paul Ekman toen hij er wetenschappelijk onderzoek naar deed. Hij liet plaatjes zien aan mensen over de gehele wereld en iedereen herkende dat als hetzelfde.

Er zijn nog veel meer emoties te benoemen. Wat te denken aan wanhoop, afgunst, liefde, trots, spijt, minachting, hoop, verwijt, jaloezie, haat en schaamte. En nog heb ik niet alle emoties neergezet. Je zult er vast nog meer weten uit eigen ervaring. Wat alle nare emoties gemeen hebben is dat ze jouw geluk aardig kunnen ondermijnen. Maar het zijn natuurlijk niet die emoties zelf die zoveel impact hebben op het lichaam. Het is de reactie die daarop volgt.

De reactie op een emotie kan een lichamelijke of een geestelijke reactie zijn. Je kunt een gevoel krijgen in je lichaam die op zijn beurt een reactie terug geeft aan het lichaam. De reactie op verdriet is huilen. Maar dikke pret kan ook een traantje geven. Het kan ook een geestelijke reactie geven door de gedachtes die je op die emotie van een gebeurtenis hebt. Zo van: ‘Zie je wel dat ik altijd gepest wordt’ op het pestgedrag van een klasgenootje.

Dat intern stemmetje in je hoofd geeft je dan weer hetzelfde gevoel van een eerder ervaren gebeurtenis. Het zorgt voor een vicieuze

cirkel. Je wordt gepest en je je voelt je ongelukkig wat weer aanleiding kan zijn dat je gepest gaat worden. In geval van pestgedrag is het dan ook belangrijk niet de pester bij het oplossen van dit probleem te betrekken. Want die pester heeft een andere emotie bij dit pestgedrag en zal niet snappen waarom de ander zo van slag is geraakt. Maart ook een pester heeft een onderliggende emotie waarom hij pest.

Die lichamelijke reactie komt voort uit ons onderbewuste. Zelfs als we bewust zijn van dit proces, zal het onderbewuste hier niets aan veranderen. Die blijft gewoon op de oude voet doorgaan. Het weten dat je het anders moet aanpakken de volgende keer, is dus eigenlijk onvoldoende totdat het onderbewuste het oude patroon heeft aangepakt.

Blijf je dus onderbewust hangen in het ervaren van die emotie, dan zal het uiteindelijk zoveel impact hebben op lichaam en geest dat het lichamenlijk of geestelijk ongemakken kunnen veroorzaken. Maar de meeste mensen hebben geen idee dat ze onderbewust bezig is zichzelf te ondermijnen. Ze lopen gewoon te mopperen op een bepaalde zaak uit het verleden. Of ze willen genoegdoening van een voorval waarin zij vinden gelijk te hebben. Of ze zijn nu nog boos, omdat ze vijf jaar geleden op een onterechte wijze ontslagen zijn. Ze hebben toch gelijk? Het is toch wat ze ervaren?

Herkenbaar?

Heb jij ook een voorbeeld van een moment dat er onrecht is aangedaan? Of dat je vindt dat je niet goed genoeg bent? Of mogelijk sta je elke morgen op met een onzeker gevoel? Of dat je het gevoel hebt jouw gevoelens niet met anderen kunt delen? Of dat je op zoek bent naar de ware liefde en die niet kunt vinden? Of dat je vroeger als kind iets vreselijks hebt meegemaakt en dat maar niet uit je kop gaat? Of dat je nog steeds boos bent op een familielid omdat jij vindt dat zij jou verkeerd hebt behandeld?

De ene emotie kan heftiger zijn dan de andere. En het kan zomaar zijn dat je die emotie zover hebt weggestopt dat je niet eens meer



weet dat je hem hebt. Jouw bewustzijn weet het niet door het weg te stoppen, maar jouw onderbewuste zal altijd als eerste handelen op een panieksituatie. Hoe goed je het ook hebt weggestopt. Er zijn zelfs erkende methodieken die die ervaren emoties zover wegdrücken dat je ze ogenschijnlijk niet meer hebt. In je dagelijkse leven is er niets meer van te vinden.

Totdat dezelfde gebeurtenis weer de kop op steekt. Het onderbewuste is zo snel met het weer terugroepen van het oude patroon, dat het oude gevoel van toen weer terug is. Zelfs als het 50 jaar geleden is gebeurd.

De vlucht, vecht of verstar methode die je hebt aangeleerd kunnen zich manifesteren in de volgende reacties: Je kunt het onderdrukken, je kunt het vermijden, je kunt het ontkennen, je kunt er voor weglopen, je kunt er een verkeerde actie op loslaten.

Ben je een verpleegkundige en wordt je door je meerdere op je vingers getikt kan die boosheid zich uiten op het starre werkhouding. Natuurlijk niet naar je patiënten, want daar doe je vriendelijk tegen. Je kropt het dus onbewust op. Het is een gevoel van ergernis die bestemd is voor je meerdere, maar dit niet uit.

En al die kleine frustraties in je leven als verpleegkundige komt extra naar boven op het moment dat er in een vervelend functioneringsgesprek gesproken wordt of je houding op het werk volgens jouw meerdere. Een burn-out is dan niet ver weg.

Iedereen maakt dingen mee. Maar hoe je ermee omgaat zorgt ervoor hoe jij in je leven staat. En daar het meeste in het onderbewuste plaats heeft gevonden is het niet eenvoudig om dit te onderkennen, laat staan dit om te buigen.

# Hoe (h)erkennen we onze belemmerende emoties?

Wetende dat emoties noodzakelijk zijn om ons te helpen om te overleven. Loop je op houten brug en hoor je gekraak onder je, is het goed dat je door die prikkel juist kan handelen. Zou je dat gekraak niet beseffen omdat je ergens anders met je gedachte zit, dan kan het verkeerd aflopen met je. Vandaar dat jouw onderbewuste je helpt om je die prikkel duidelijk te maken.

Duidelijk is dat het onderbewuste jou die prikkels doorgeeft. Je moet dus je onderbewuste aanspreken om meer over de gang van zaken te weten te komen. Maar het lastige van ons onderbewuste is dat het zich niet laat aanspreken door het bewuste. Je doet of iets onderbewust of iets bewust. Ze werken onafhankelijk van elkaar. En als er onenigheid is tussen het onderbewuste en het bewuste wint het onderbewuste altijd. Je doet iets vanuit je denken of je doet iets vanuit je intuïtie.

Vandaar dat het zo moeilijk is om te veranderen. Denk maar aan afvallen. Je weet dat je minder of anders moet eten. De diëtiste schrijft je een mooi dieet voor. Bewust weet je dat dit de weg is die je moet bewandelen. Je gelooft er echt in. Want om je heen zie je dat anderen zijn afgevallen. Maar zodra je bewust met dat dieet bezig bent, voel je strijd. Eigenlijk wil je niet minder eten. Eigenlijk wil je je niet dagelijks bezighouden met wat je wel of niet mag eten. Het is de onderliggende emotie die jou hierin tegenwerkt.

Afvallen wordt een strijd en onbewust ben je toch zwaarder geworden. Veel mensen hoor ik dan zeggen dat ze dik zijn geworden van het water wat ze drinken. De onderliggende emotie koppelen ze niet aan het zwaarder worden. En zo zijn er veel gevallen van het niet onderkennen van de onderliggende emotie. De meeste mensen vallen dan in een jo-jo-effect en worden er niet echt gelukkig van.

Zouden ze hun overgewicht anders interpreteren dan waren ze niet bezig met minder eten, maar met het oplossen van de onderliggende emotie waardoor ze zo zwaar waren geworden. Maar niet alleen overgewicht maar eigenlijk elke lichamelijke of geestelijke klacht is door een bepaalde emotie of keten van emoties ontstaan. Het is alleen zaak die emoties helder te krijgen. Zeker voor mensen die eigenlijk niet beseffen dat ze onderliggende beperkende emoties hebben.

Meestal hoor ik ze dan zeggen: *'Zo ben ik nu eenmaal'* of *'ik weet niet beter'*. Wat zeg jij?.

# Emoties en ons lichaam

Laten we de belangrijkste emoties eens verder uitwerken. De belangrijkste zijn: boosheid, verdriet, walging, stress en angst.

## Boosheid

Voel je boosheid, dan kun je op verschillende manieren met die boosheid omgaan.

### Vechten

Je kunt je boosheid omzetten in agressie. Dan kan als een echte vechter en verbaal, maar dat kan ook met woorden zijn naar de ander gericht.

### Vluchten

Je kunt voor die boosheid ook vluchten door op een geïrriteerde manier door te gaan met je werk waar je mee bezig was. Of uit de situatie te stappen en op het strand gaan uitwaaien tot de situatie wat bekoeld is.

### Verstarren

Je kunt die boosheid ook inslikken alsof er niets aan de hand is om de ander geen verdriet te doen.

Andere vormen van boosheid zijn: woede, frustratie, haat, gekwetst, irritatie, kwetsbaar, achterdochtig, sceptisch, afstand nemen, onzeker, jaloers, bedrogen, furieus.

## Verdriet

Je kunt je verdriet op verschillende manieren uiten. Eigenlijk is verdriet ook een uiting van een ervaren emotie. Iemand heeft je pijn gedaan en dat gevoel van verdriet komt naar boven.

### Vechten

Ook bij verdriet kun je aardig agressief zijn. Je kunt iemand aardig pijn doen als je verdriet ervaart.

### Vluchten

De meeste mensen vluchten weg in hun verdriet. Wegvluchten is een van de meest voorkomende processen bij verdriet. En elke keer als we dat verdriet in ons weer opmerken, slikken we het weer in. We willen het niet voelen, maar kunnen er niets mee beginnen.

### Verstarren

De meeste mensen die een depressief gevoel ervaren verstarren eigenlijk hun emotie. Ze zijn zo extreem met hun emotie bezig dat handelen onmogelijk lijkt. Ze kunnen niet voor- of achteruit.

Ander vormen van verdriet zijn: eenzaam, gedeprimeerd, schuldig, onzeker, verveeld, verlaten, wanhoop.

### Angst

Angst is een aangeboren emotie. Het helpt ons overleven. Maar hoe we met die angst omgaan is aangeleerd. Meestal door je opvoeders, maar zeker ook door de gebeurtenissen in je jeugd. Ons oerbrein zal via je systeem je altijd willen beschermen. Dus zal het altijd op zijn hoede zijn. Zelfs als je slaapt is deze nog op zijn hoede om je uit de meest bizarre omstandigheden te kunnen helpen.

Maar een teveel aan angst zal uiteindelijk je lichaam zo uitputten dat zelfs je brein je niet meer kan helpen.

### Vechten

Angst kan je een kracht geven om boven jezelf uit te stijgen. Doordat je in een netelige situatie terecht bent gekomen kan die angst jou die kracht geven om te werkelijk het gevecht aan te gaan.

### Vluchten

Angst kan voor sommige zo heftig zijn dat ze elke vorm van angst gaan vermijden. Het begint eerst eenvoudig door sommige dingen

gewoon niet meer te doen, maar het kan zelfs zo erg worden dat mensen de deur niet meer uit durven.

### Verstarren

Soms kun je niet vechten of zelfs vluchten lukt niet. Denk aan het pestgedrag op scholen. De kinderen die gepest worden kunnen zich niet verweren en er voor vluchten door niet op het schoolplein te komen helpt ook niet. Ze verstarren en laten die aanvallen toe in de hoop dat het vanzelf over gaat.

Andere vormen van angst zijn: vernedering, afgewezen, onzekerheid, bang, verward, geschrokken, ontzet.

### Walging

In het algemeen komt walging niet vaak voor. Maar het is wel degelijk een emotie die zo heftig kan zijn dat het leven bijna onmogelijk is. Hoewel er over walging niet veel bekend is, is het naast angst een aangeboren emotie. Walging komt voornamelijk voor als het met onze voeding te maken heeft. Wat te denken aan voedselvergiftiging. Bij de gedachte eraan komt die walging als vanzelf naar boven. Een duidelijk effect om de maag leeg te krijgen. Die walging veroorzaakt een koestert of zorgt ervoor dat het als diarree snel uit je lichaam is.

Maar walging kan natuurlijk ook door andere oorzaken komen. Door het zien van iets. Maar ook onze andere zintuigen zullen die walging op kunnen roepen.

### Vechten

Tegen walging is eigenlijk niet te vechten. Wel kun je vechten tegen diegene die jou dat gevoel van walging heeft verzorgt. Heb je iets verkeerd gegeten dan zal het lichaam daar zelf al tegen strijden.

### Vluchten

De meeste mensen zullen bij walging door voedsel nooit meer met dat voedsel in aanraking komen. En terecht. Het lichaam wil je

tenslotte behoeden voor de verkeerde dingen. Maar als het voedsel betreft wat je daarvoor heerlijk vond, is het sneu om het niet nog eens te proberen. Tenslotte ging het een flinke tijd goed met dat eten.

### Verstarren

Kinderen hebben hier nog wel eens last van om te verstarren als ze iets walgelijk vinden. Voornamelijk als er iets nieuws op tafel komt wat een beetje anders is dan gebruikelijk. Het ruikt anders, het ziet anders uit of ik weet niet wat het is zal ervoor kunnen zorgen dat kinderen direct verstarren en dat er niets door de keel komt.

Andere vormen van walging zijn: afkeur, teleurgesteld, viezigheid, ontwijking, huiveringwekkend, afschuw, verwerping, wraking, weerstand.

# Interne of externe prikkel

Over het algemeen zullen de meeste prikkels van buitenaf naar ons toekomen. Het zijn de gebeurtenissen die ons die emoties laat opwekken. In een van mijn andere boeken schreef ik al dat die emoties niet door de gebeurtenissen zelf wordt gecreëerd, maar door een persoonlijke voorkeur. Het is hoe je naar die situatie kijkt en hoe je ermee om weet te gaan.

Een gebeurtenis die in je verleden gebeurd is, kan je jaren later nog steeds dat oude gevoel teruggeven. Het is van een externe situatie naar een interne prikkel gegaan. We denken aan een situatie en door die gedachte komt het hele beeld van die herinnering weer terug. Met alle emoties en processen alsof je het nu weer meemaakt.

Die interne prikkel is eigenlijk nog veel gevaarlijker dan die externe prikkels. Want met die externe prikkels kun je nog vechten of ervoor vluchten. Maar met die interne prikkel kun je alleen maar verstarren. Wat je ook doet, het blijft je altijd achtervolgen.

Voor het brein is dit normaal want hij wil alle prikkels die je in je leven hebt ervaren vasthouden om je nog beter van dienst te kunnen zijn om te overleven. Maar om nu elke morgen weer wakker te worden en bewust te zijn dat je heel lang geleden een trauma hebt ervaren is eigenlijk een ware kwelling.

## **Hoe werkt die interne prikkel nu?**

Toen we als klein kind voor het eerst naar school gingen, werden we danig op de proef gesteld. Voor de meeste van ons onbewust, maar toch. Onze eerste jaren van het leven waren we visueel ingesteld. We zagen alles in beelden en vertrouwden we op onze intuïtie en meer was ook niet nodig.

Door dingen te zien, kon je jezelf verbeteren en verandering aanbrengen in je leven. Je onderbewuste werd zo getraind en je was in staat dankzij vallen en opstaan te lopen. Je leerde doordat je iets



wilde. Op tafel was wat te halen en met kruipen alleen was het niet te pakken. Als klein en onbevungen kind ben je niet gelimiteerd en zijn er geen regels en wetten die je tegen kunnen houden.

Kreeg je je zin niet, dan zette je het op een brullen. Had je honger, liet je wel van je horen. Was je je moeder kwijt, dan kon je dat snel veranderen door even te laten weten dat je haar nodig had. Het leven was perfect. Het leven was precies zoals het bedoeld was. Eigenlijk de beste start om je leven te beginnen.

Maar daar kwam al snel verandering in. Door diezelfde ouders kreeg je op een gegeven moment toch beperkingen op. Je moest je aan regels houden. Dat was op school al niet anders. We moesten in een keurslijf en je eigenlijk gedragen zoals de ander dat wilde. Het is dan ook niet gek dat je als puber je opeens als rebel gaat gedragen. Maar ook dat werd natuurlijk niet in dank afgenomen.

Toen je op school toe was aan woordjes leren, werd je van beelddenker opeens een woorddenker. Er kwam een stemmetje in je hoofd die al die woorden die je leest napraat. Daarom is het bijna onmogelijk sneller te lezen dan dat je die woordjes in je hoofd op kan dreunen. Probeer het maar.

En terwijl je die woordjes in je hoofd als waar hebt aangenomen, hoorde je ook anderen met woordjes bij je binnenkomen. Vooral die zinnnetjes die toen zo degenererend waren, blijven je na jaren nog steeds achtervolgen.

Ken je ze? 'Je zal nooit wat worden als je zo blijft doen'. 'Je doet mij verdriet als je je zo gedraagt'. 'Je bent voor een dubbeltje geboren en zult nooit een kwartje worden'. Ze dreunen jaren later nog na in je hoofd. En hoe lang is het wel niet geleden?

# De effecten van de emoties op het lichaam

De 5 eerder genoemde emoties die mensen ervaren, komen uit oude wetenschappelijke onderzoeken en zijn inmiddels niet meer up to date. Laten we ze eens in groepen indelen en die emoties verder uitwerken. Want elke emotie, beter gezegd de ervaren gevoelens daarvan in het lichaam, bepaald welk onderdeel in het lichaam van slag kan raken. En wat natuurlijk ook belangrijk is, of je een vechter, vluchter of aan het verstarren bent. En of je de dingen vanuit een innerlijk perspectief ziet of vanuit dat wat er met je gedaan wordt.

Laten we kijken welke onderdelen van het lichaam het meest last hebben van vastgezette emoties. Hoe heftiger die emoties zijn, hoe heftiger de lichamelijke klachten kunnen zijn. Heel, heel lang geleden, toen ziektes nog amper bekend waren, wist men al dat onze gevoelens goed onder controle gehouden moesten worden.

Zelfs de inboorlingen van een paar eeuwen terug waren meer met het versterken van de emoties bezig dan de ziektes zelf te bestrijden. Van jongs afgaan moesten de jongeren al in training om de emoties onder de knie te krijgen. Je zou zeggen omdat dit was om een vijandelijke stam te overmeesteren, maar kijk nu nog maar eens naar de technieken van de meeste huidige verdedigingssporten. Pure controle over lichaam en geest.

Toen ik als onzekere jongeling naar de dojo ging om de beginselen van de verdedigingsport te leren, kwam ik er snel achter dat de controle over je lichaam belangrijker is dan weten hoe je de tegenstander onderuit kunt halen. Waarschijnlijk ken je die film over die jongen die karate wilde leren. Karate Kid. Ook hij wilde zich verdedigen tegen zijn wereld, maar kreeg de opdracht om auto's te poetsen.

Daar leerde ik dat goed eetpatroon belangrijk was en dat we genoeg moeten drinken, maar dat wat ons lichamenlijk en geestelijk echt sterker maakt, onze ademhaling is. En dat is nu bij de meeste belemmerende emoties die we voelen, helemaal niet meer optimaal. Uiteindelijk zorgt een verkeerde ademhaling ervoor dat er eigenlijk een zuurstof tekort zal optreden in het lichaam.

Zuurstof die niet alleen het lichaam zelf nodig heeft om alles optimaal te laten functioneren, voor een kwart gaat het regelrecht naar de hersenen. Die heeft de touwtjes in handen. En zodra het brein merkt dat er een tekort is aan zuurstof het uit het lichaam gaat halen. Want je brein wil altijd de controle houden. Ook als het bijna onmogelijk lijkt. En soms is die situatie zo kritiek voor het brein dat het jouw lichaam gewoon even uit zet. Een coma is dan het resultaat.

### **Hoe weet je dat een gebrek aan zuurstof aan de orde is?**

Als je de trap op loopt en je moet bovenaan even op adem komen weet je het zeker. Er is niet genoeg energie om die taak te volbrengen en het lichaam zoekt naar een energiebron in de vorm van zuurstof naar je bloed. Als je eerst wat ademhalingsoefeningen doet voordat je die trap op loopt, heb je nergens last van. Het is een preventieve oplossing. Net als een goede controle over je emoties.

We hoeven vandaag de dag niet echt meer bang te zijn voor beren op de weg. We hoeven niet bang te zijn dat we verscheurd worden door een leeuw. We hoeven niet bang te zijn dat we worden vermoord door een aangrenzende stam. Maar ons brein bezit nog steeds een onderdeel uit de oertijd dat we ons nergens veilig kunnen voelen. Het zit inmiddels onbewust in ons leven.

Dat onderdeel in je brein zorgt voor dat vechters gedrag, of die vlucht houding of voor het verstarren in huidige leven. Eigenlijk heeft jou brein de regie over je leven. Of je dit nu wilt of niet, je hebt niets in te brengen. Of je zou, net als Karate Kid, je emoties onder de knie willen krijgen.

Emoties zorgen voor een gevoel en die zorgen voor een bepaalde actie. En of die emotie nu vanuit jezelf of door een ander is gekomen, het blijft voor het brein gelijk. Jouw boosheid, verdriet, walging, angst of stress zorgt voor een onderliggend negatief proces in je lichaam.

Boosheid - verzwakt de lever

Verdriet - verzwakt de longen

Walging - verzwakt de maag

Stress - verzwakt het hart

Angst - verzwakt de nieren

De huidige lichamelijke klachten zijn dus eigenlijk het resultaat van een opgelopen emotie van een eerder ervaren gebeurtenis. En in de meeste gevallen zul je hier helemaal geen weet meer van hebben. Want wie legt er nu een link met een gebeurtenis uit je verleden en die huidige lichamelijke klacht.

Bedenk dat jouw lever, longen, maag, hart, nieren of andere vitale onderdelen, niet in een keer kunnen uitvallen. Dat heeft waarschijnlijk jaren geduurd voordat je er erg in had. Maar op het moment dat je er bewust van werd, was het eigenlijk al te laat. Gelukkig heeft de medische wereld niet stil gezeten en zijn er mogelijkheden te over om je weer op de been te krijgen.

Maar als het waar is dat een onderliggende emotie jouw lichaam heeft verzakt, zal het uiteindelijk na een tijdje je lichaam weer verzwakken. En dat zie ik steeds weer gebeuren. Mensen krijgen een nieuwe nier maar wordt afgestoten. De medische wereld heeft het over dat het niet paste en dat ze weer op zoek gaan naar een nieuwe. En ook bij bestraling zie ik dat het een tijdje weg is en uiteindelijk weer de kop op steekt.

De onderliggende emotie, is nog steeds aanwezig en klachten komen als vanzelf weer terug. Door bewust te zijn dat er een onderliggende

emotie oorzaak is geweest van je huidige klacht, maakt dat je anders in het leven kunt staan, waardoor er geen herhaling meer mogelijk is.

Je kunt ziekte niet oplossen als je de oorzaak niet weet.

# De verantwoordelijkheid voor jezelf nemen

Je bent niet schuldig aan dat wat je allemaal hebt meegemaakt, maar je bent er wel verantwoordelijk voor. Het is jouw waarneming die je de beslissing hebt laten nemen om zo in het leven te staan. Niemand heeft je gedwongen die emoties wel of niet te ervaren. Wat anderen hebben gedaan of niet hebben gedaan, is hun verantwoordelijkheid en ook daar kun je niets aan veranderen. Natuurlijk reflecteerde je op alles wat er buiten je plaats heeft gevonden. Daardoor leerde je hoe je kon vechten, vluchten of verstarren. Het heeft je toen waarschijnlijk goed geholpen.

Voor het brein was het de oplossing en het zal je elke keer die mogelijkheid aanreiken als iets soortgelijks zich aandient. Hoe meer soortgelijks je bent tegengekomen, hoe meer je automatisch gaat handelen. Het is een overlevingstechniek. Zodra jij beslist dat het ook anders kan, zal het brein je volgen.

De verantwoordelijkheid voor jezelf nemen kan alleen als je jezelf beter wilt leren kennen. Als je weet dat je in de paniek een vechter, vluchter of een verstarder bent. En of je introvert of extrovert bent. Om daar achter te komen moeten we even terug in de tijd. Naar de eerste jaren van je leven.

Hoe ben je omgegaan met onprettige dingen?  
Hoe ben je omgegaan met heftige problemen?  
Hoe ben je omgegaan met pijn?

Daar elk mens na zijn geboorte met vijf zintuigen aan het werk is, kunnen ze alle vijf verantwoordelijk zijn voor jouw reactie. Welk zintuig is verantwoordelijk voor jouw ervaring op de bovenstaande voorbeelden? Je zult merken dat als je je leven verder bekijkt, dat zintuig nog steeds de eerste is die je die waarschuwing geeft.

Werd je in je jeugd emotioneel geraakt door iets wat je *zag*, zal dat nu nog zo zijn. Het kan ook dat je iets *hoorde* toen je van slag raakte. Of iets *proefde*. Of iets *voelde*. Of zelfs iets *rook*. Dat zintuig is dan na jaren overactief. En die overactiviteit zorgt uiteindelijk voor uitval van de bijbehorende organen.

Simpel gezegd: Als je het niet zou hebben meegemaakt, zou je er nu ook geen last van kunnen hebben. Je kunt ook stellen dat ziekte een allergische reactie is van het immuunsysteem. Net als koorts een reactie is van je lichaam om een virus of parasiet uit te drijven. Het lichaam zorgt met die koorts voor een actie om die virus of bacterie aan te vallen.

Maar de mens wil niet ziek zijn. Daar hebben we geen tijd voor en daarom zien we die koorts als lastig en willen we hem onderdrukken met koortsremmers. Eigenlijk ben je jouw lichaam aan het ondermijnen met die actie. En zo heeft het lichaam meer van die mogelijkheden. We spreken dan van het zelf genezend vermogen van het lichaam. Maar dan is het wel zaak je lichaam goed te kennen en aandacht te hebben voor hoe het lichaam zich gedraagt.

Neem je geen tijd om naar je lichaam te luisteren en onderken je de kleine aanwijzingen niet van je lichaam, dan is het niet gek dat je uiteindelijk echt niet verder kan en uiteindelijk in een chronisch proces gaat belanden. Tijd voor jezelf nemen zal er uiteindelijk voor zorgen dat jouw lichaam in balans komt.

Elke dag bewust worden van de emoties die je ervaart. Bewust worden of het je eigen emoties zijn, of dat die emoties door anderen wordt opgelegd. Emoties die je nodig hebt om in actie te komen of emoties die je ondermijnen. Om daar eens goed bij stil te staan, is het goed om weer even terug te gaan in je leven. Kijk eens naar mooie en moeilijke situaties in je verleden en analyseer eens welke emoties daarbij aanwezig waren. Zijn ze door een ander of door jezelf gekomen?

Bedenk dat die gebeurtenissen een persoonlijke kijk hebben. Het gaat niet wat anderen daarvan vinden, maar hoe jij het hebt ervaren. Schrijf die gevoelens en de reactie van het lichaam eens op die die emoties hebben veroorzaakt.

Onthou: Een gebeurtenis geeft een persoonlijke emotie (b.v. verdriet of blijdschap) en die emotie geeft een reactie van het lichaam (in beide gevallen b.v. huilen). Maak dus drie kolommen en schrijf boven de eerste gebeurtenis, boven de tweede kolom ervaren emotie en boven de laatste de reactie van het lichaam. Je zou hierbij nog verder kunnen gaan door boven de vierde kolom jouw reactie kunnen vermelden. Vlucht, vecht of verstar je in die situatie.

Als je dat vanaf je jeugd tot nu eens op papier hebt staan kun je zien of je echt gegroeid bent. En of je geleerd hebt van de processen die je in je leven bent tegengekomen.

### Gebeurtenis - emotie - gevoel - reactie

Toen ik jaren geleden dit lijstje met mijn reacties op de gebeurtenissen op had geschreven, begreep ik dat ik als een soort automatische piloot had gehandeld. Eigenlijk had mijn brein meer grip op mijn leven dan ikzelf. Ik besloot het toen echt om te zetten. Vanaf die dag besloot ik dat emoties niet mijn lichaam en leven meer mochten beïnvloeden, met alle consequenties van dien, maar dat ik emoties kan inzetten om mijn doel te bereiken. Ik ging van de ervaring naar de actie.

Dan is het natuurlijk wel zaak te weten wat je doel is in het leven. Die had ik in eerste instantie natuurlijk niet, want ik was gewend te doen wat anderen van mij verwachtte. Het was ook mijn vraag aan de cliënten die ik in mijn praktijk heb gehad: 'Wat ga je doen als je die klachten niet meer hebt?'



Bedenk dat je een ervaringsdeskundige bent met wat je in je leven hebt meegemaakt. En omdat mijn leven in het teken stond van emoties, is het niet gek dat ik eerst met de emoties van mijzelf en later met die van anderen aan het werk ben gegaan. Eerst als extern reïntegratie-bureau voor het UWV om mensen die ouder waren dan 50 jaar en langer ziek waren dan 10 jaar te helpen om weer op de arbeidsmarkt actief te zijn. Uiteindelijk was mijn doel bereikt door meer dan 75% mensen weer aan een baan te hebben geholpen. Niet door een baan te zoeken, maar door hun oude emoties op te ruimen en door hun kernkwaliteiten naar boven te halen. Het werk kwam als vanzelf naar hen toe. Ze waren met de toekomst bezig en niet met de pijn van het verleden.

# Ben jij nu ook nog een beelddenker?

Toen we geboren werden, waren we visueel ingesteld. We keken naar onze omgeving en daardoor konden we ons de dingen aanleren. De meeste dingen die je hebt geleerd, komen dus doordat je visueel was ingesteld. Je leerde van kruipen naar lopen omdat iedereen om je heen liep. Je leerde woordjes omdat anderen om je heen woordjes sprak.

Eigenlijk ben je een mooie soort kopie van je ouders of verzorgers uit je verleden. Veel mensen hoor ik zeggen dat ze liever niet op hun ouders willen lijken. Sterker, ze denken dat ze anders zijn dan hun ouders dat toen deden. Maar als je goed kijkt, zijn ze een echte kopie van hun ouders, voorouders en vele generaties ervoor.

Het zit een beetje in je DNA. Maar ook in het aanleren om te groeien. Je hebt voorbeelden nodig om vooruit te komen. De eerste jaren doe je dat in je eigen omgeving daarna in de kleuterschooltijd, de grote school en de religie waarin je bent opgegroeid. En uiteindelijk leer je van je vrienden en vriendinnen en je leraren op de hogere scholen. Ook op je werk en tijdens sport of hobby ontdek je steeds meer en leer je andere mogelijkheden.

Je komt tot de ontdekking dat dat wat je denkt komt doordat je dit hebt ervaren. Jouw ervaring in je leven wordt dan jouw werkelijkheid. En in de meeste gevallen ga je die met volle overtuiging verdedigen. Tenslotte wil je je basis niet afvallen of verloochenen. Het is dat overlevingsmechanisme die je daarbij helpt.

Je hebt en bepaald karaktertrek uit je DNA en jouw ervaring met de gebeurtenissen aangenomen. Dat is goed als je je daar sterk en krachtig bij voelt. Maar het is niet goed als je je daardoor onderdrukt of pijnlijk bij voelt. Het is daarbij goed om te kijken of jouw overtuigingen je altijd hebben geholpen of dat ze je ondermijnen op het moment dat je jezelf wilt zijn. Ook dat kun je terugvinden in de

analyse van je ouders, grootouders en andere voorouders. Soms slaat het een generatie over en soms wel twee.

Als ik kijk naar de beroepen die mensen hebben, zie ik een logica door de gebeurtenissen die ze in het verleden hebben meegemaakt. Zo zie ik vrouwen die al heel vroeg in hun jeugd voor broer, zus of ouders hebben moeten zorgen, in de verpleging zijn gegaan. Hun argument nu is dat ze graag voor anderen willen zorgen.

Heb je vroeger als kind je jongere broertje moet verzorgen en ben je uiteindelijk verpleegkundige geworden en heb je op latere leeftijd lichamelijke klachten dan kun je er donder op zeggen dat een emotie uit de kindertijd daar de oorzaak van is. Je moest van een van je ouders die zorg op je nemen terwijl je eigenlijk kind wilde zijn. Je zat in een tweestrijd. Je wilde kind zijn, maar ook je broertje helpen. Deze opoffering zorgde ervoor dat de onderliggende emotie weggedrukt werd. Het is een ouder-kind emotie. Een hiërarchie probleem. En die komt weer naar boven als je door je meerdere onrecht wordt aangedaan in de functie van verpleegkundige.

Je gaat dan nukkig verder met je werk als verpleegkundige, maar voelt de frustratie naar boven komen. Je wilt graag je werk uitvoeren, maar die ervaring met die (oude) emotie zorgt voor een ongemakkelijk gevoel in je lichaam. De huidige situatie lijkt sterk op die uit het verleden toen je van je ouders iets tegen je zin moest doen. En als die situatie een tijdje blijft aanhouden, zul je uiteindelijk last krijgen van lichamelijke klachten. Het is die emotie uit het verleden die daar uiteindelijk de oorzaak van is.

Een beelddenker heeft veel voordelen

Want tijdens de tijd in de baarmoeder, heb je een prachtig zintuig gekregen waar je nu nog veel voordelen van kunt hebben. In de twaalfde week van je oorsprong werden naast de hersenen ook het contact met de vingers gelegd. Je ontwikkelde vanaf dat moment jouw tastzin die zich gelijkmatig over je huid ging verspreiden.

Aan die tastzin is ook de intuïtie gekoppeld. En samen zorgen ze voor een perfecte manier om je optimaal van dienst te zijn. Het zorgt voor het fingerspitze gevoel. Het is jouw manier om te voelen of iets veilig of onveilig is. Voordat je met de andere zintuigen aan de gang ging na je geboorte, was dit de manier om je omgeving te ervaren. En doordat je van intuïtief handelen naar bewust handelen bent gegaan is die zintuig in onbruik geraakt. Sommigen praten over het zesde zintuig alsof het als extra later is bijgekomen, maar eigenlijk is het je eerste zintuig.

En met die ervaringen uit de baarmoeder heb je goed kunnen oefenen met dat eerste zintuig. Veel kinderen die hooggevoelig zijn, hebben de baarmoedertijd als heftig ervaren. Die eerste zintuig heeft toen overuren gemaakt en het is niet gek dat ze na de geboorte er nog steeds last van hebben.

En met die verhoogde tastzin, hun gevoeliger zintuig worden ook de andere zintuigen verhoogd. Het is dan niet gek dat veel hooggevoelige kinderen moeite hebben met hun emoties.

Het kan natuurlijk ook zo zijn dat jij, zonder het te weten, ook in die baarmoedertijd iets hebt ervaren waardoor jouw eerste zintuig overuren heeft gemaakt. Je bent dan gevoeliger dan de anderen om je heen. En die gevoeligheid kan op latere leeftijd ook oorzaak zijn van je huidige lichamelijke klacht. Meestal loopt dit als een rode draad door je leven.

Ook al heb je in die baarmoedertijd niet veel opgelopen, dan is het toch goed om te bedenken dat je dus geen vijf, maar zeven zintuigen bezit. Het zijn naast de gebruikelijke vijf zintuigen: horen, zien, voelen, proeven en ruiken dus ook de tastzin en je intuïtie. En als een van hen uit de pas loopt heb je kans op een traumatisch proces in je lichaam. Met vingerreflex staat de vingers op de rechterhand voor de zintuigen horen, zien, voelen, proeven en ruiken en de vingers op de linkerhand voor de intuïtie en de tastzin.

Maar ook op de vingers zelf zijn deze zintuigen waar te nemen. Zo kun je zien op de middelvinger op de rechterhand dat je een denker

bent of intuïtief in het leven staat. Wijst het topje van je middelvinger op je rechterhand naar je link, dan ben je echt een denker. Wijst hij naar je duim, dan vertrouw je op je intuïtie.

Door die zintuigen uit de baarmoedertijd weer aandacht te geven, zul e ontdekken dat je snel weer in balans kunt zijn. Er is dan weer verbinding tussen het hart en je brein. Tussen dat wat je 'zeker weet' en wat je aangeleerd hebt.

# **We willen op de verkeerde manier veranderen**

Stel je voelt dat het tijd is om je leefwijze te veranderen. Natuurlijk zoek je hulp om je daarbij te ondersteunen. Wil je afvallen, zoek je een diëtiste. Ben je ziek, dan ga je naar de dokter. Wil je meer bewegen, bezoek je een sportschool. Tenslotte zitten daar de deskundigen die je op de juiste wijze zouden kunnen helpen. Daar krijg je ook de juiste tools aangereikt op het te bereiken.

Maar hoe goed die experts ook met je bezig zijn, je moet het wel volhouden. En dat volhouden is dan eigenlijk onmogelijk als je niet echt achter die acties staat of er geen tijd voor vrij wilt maken. Eigenlijk ben je gefrustreerd bezig en dat geeft dan precies het tegenovergestelde wat je wilde bereiken. Wilde je afvallen, kom je al aan als je water drinkt. En bij sporten ontbreekt gewoon de tijd om elke dag naar de sportschool te gaan. En dat pilletje van de dokter, daar sta je ook al niet echt achter als je de bijsluiters hebt gelezen.

## **Wat gaat er mis?**

Leren deed je je hele leven al onbewust. Dat deed je met lopen, praten, proeven en zelfs de tafels uit je hoofd leren. Het gebeurde allemaal in je onderbewuste omdat je iets wilde bereiken (denk aan die twee eerste zintuigen uit de baarmoedertijd). Afvallen moet je dus ook onbewust doen. Omdat je bewust bezig bent wat je allemaal moet laten staan en wat je wel of niet mag eten, ben je er zo bewust mee bezig, dat het een negatief proces gaat worden. Het voelt waarschijnlijk als falen als het je niet lukt, het voelt als jezelf niet waardig vinden. Het voelt alsof je jezelf niet onder controle kunt hebben. Het zijn weer de onderliggende emoties waar je last van hebt.

Het moet dus geheel anders. Afvallen kun je ook als je niet bezig bent met wat je wel en niet mag eten. De meeste mensen die te zwaar zijn, zijn waarschijnlijk emotie-eters. Afgezien van die mensen die

door lichamelijke problemen veel te zwaar zijn geworden. Natuurlijk lijkt het logisch als men zegt dat je meer moet bewegen om wat kilo's kwijt te raken. Maar die zijn er zo weer aan als je het onderliggend proces niet kunt vinden en daardoor niet lekker in je vel zit. Zeker als goed bewegen eigenlijk onmogelijk lijkt.

Eigenlijk val je af door juist niet te bewegen. Wist je dat je het meeste gewicht verliest als je slaapt? In de rust, zonder dat denken en de dingen om je heen, tijdens een heerlijke rustige nacht, komt de stofwisseling perfect in beweging en zal alle overtollige stoffen perfect verwerken en klaarzetten voor afscheiding. Het is ook 's morgens de beste tijd om je te ontlasten van al die overtollige ballast in je lichaam. Voor mij een perfecte aanleiding om aan te nemen dat ons lichaam perfect de problemen kan oplossen, als jij er niet tussen zit met al jouw overtuigingen, belemmeringen en weerstranden.

Ook al denk je dat er geen emotionele aanleiding is van jou overgewicht, wil ik je toch vragen de onderliggende emotie eens te onderzoeken. Wanneer werd je zwaarder en wat is eraan vooraf gegaan? Eigenlijk telt dat natuurlijk voor iedereen die denkt geen emotie te kunnen herinneren die de oorzaak zou kunnen zijn. Eerst ben je geraakt door een voorval en plaats je er een emotie op die jou een gevoel laat ervaren en na lang aanhouden wordt het een energie tekort in je lichaam, waardoor de stofwisseling van slag raakt. En om die emotie die je hebt op te lossen eet je meer zoetheid dan nodig en is de balans weg. .

### **Hoe verander je nu van bewust naar onbewust?**

Dat is niet een paar woorden uit te leggen. Dat heeft natuurlijk te maken hoe je in het leven staat. Want wat jij tot nu toe hebt bedacht, heeft jouw leven bepaald. Het is jouw denken geweest hoe jouw kamer eruit ziet. Het is jouw denken geweest die dit boek nu aan het lezen is. Het is je denken die daar voor bijna alles in je leven verantwoordelijk voor is.

Het is jouw denken over een gebeurtenis die jou een emotie en uiteindelijk een gevoel in je lichaam heeft gegeven. Dat patroon

zorgt ervoor dat je uniek bent. Want alleen jij kan zo met die situatie omgaan. Een ander die hetzelfde meemaakt, zal uiteindelijk een andere uitkomst hebben in zijn gedachten.

Simpel gezegd: Zet eens je gedachten uit! Onmogelijk, hoor ik je zeggen. Natuurlijk is dat onmogelijk. Want jouw denken doe je niet bewust en zal altijd door blijven gaan. Zelfs in coma gaat dat gewoon door zonder dat je daar zelfs weet van hebt. Het zijn de verbindingen, de vonk overbrengingen in je brein, die door blijven gaan en waar ook het denken uit voortkomt.

Maar anders denken geeft al een verandering in je leven. Een 180 graden draaien van je denken geeft de beste oplossing. Het is zelfs dat waar je het meeste tegen ingaat, wat in de meeste gevallen de oplossing kan bieden. Bedenk dat jouw vastberadenheid, van het vasthouden van je eigen patroon, ervoor gezorgd heeft dat je lichamelijke of geestelijke klachten hebt gekregen.

Het is natuurlijk niet jouw schuld dat je ziek bent, maar wel je eigen verantwoordelijkheid. Zoek de oplossing dan ook niet bij de ander, maar zoek hem in de verandering die je wilt toelaten. Wat wil je gaan doen als je niet meer die klachten hebt? Het is een van de vragen die ik altijd stel als ik mensen verder help. Maar voordat we dan aan de gang gaan, is het noodzakelijk het verleden los te laten en het nu te accepteren. Het huidige moment zien als verander-moment van toen naar straks. De stap van het verleden naar de toekomst. Het stukje niemandsland tussen het ene land en het andere land bij een emigratie.

Want in die huidige acceptatie, in het luchtledige, in het loslaten van alles wat is, kom je tot je kern. Kom je tot je onderbewustzijn. Dan ben je even verlost van dat hinderlijke stemmetje in je hoofd. Dan ben je even verlost van je eigen kritische ik. Daar kom je in balans. En vanuit die lege nu, is verandering mogelijk als je weet waar je naar toe wilt.



Voel het zelf en accepteer je denken, maar hecht er geen waarde aan. Voel dat je hoofd steeds leger wordt en dat het rustiger is in je hoofd. Ervaar de stilte en omarm je onbewuste zelf.

Ga nu in je herinnering terug naar een heel mooi moment uit je verleden. Voel hoe je je toen voelde, zie wat je toen zag. Ruik wat je toen rook. Proef wat je toen gegeten hebt. Zorg dat alle zintuigen nog meer herinneringen uit dat moment kunnen halen. Haal het uit je vijf zintuigen en uit je intuïtie en je tastzin. Je bent nu echt je eigen baas over je gedachten. Hoe voelt dat? Blijf dat gevoel nog een tijdje vasthouden. Dit is makkelijker dan een dieet, dit is makkelijker dan sporten. Dit is een innerlijk verandering. Een verandering naar dat prachtig mens die je was, voordat je het denken belangrijker vond, dan het zijn.

Nu je weet hoe je een beetje in elkaar zit, kunnen we wel met het volgende hoofdstuk beginnen. Daar werken we terug van een lichamelijke of geestelijke klacht via je reactie en je gevoel, naar de emotie die de oorzaak was van dit alles. Naar de druppel die de emmer deed vullen, inplaats van deed overlopen dus.

# De kracht van aanraking

Als emotionist kijk ik naar de oude emoties die nog in het systeem aanwezig zijn en mogelijke oorzaak zijn van hoe iemand in het leven staat. Daarbij kijk ik niet alleen naar wat mensen hebben meegemaakt, maar ook wat ze niet hebben meegemaakt.

Daarbij doel ik op de dingen die ze eigenlijk anders wilde, maar niet echt kregen. Zo kan je stellen dat ik vroeger liefde en echte aandacht te kort kreeg. Ik kreeg wel aandacht, maar die wilde ik niet echt, want dat voelde pijnlijk. Zeker als mijn ouders mij op de vingers tikte. Later bleek dat mijn moeder zelf ook geen liefde heeft ervaren in haar jeugd. Ja, hoe kan je dat dan aan je kinderen geven. Niet dus.

Eigenlijk kun je alles terugvoeren naar een gemis van de juiste aandacht. En dan ook de enige echte aandacht zonder woorden te gebruiken. Dat gevoel wat je in de baarmoeder hebt ervaren, ver van de buitenwereld. De geluiden van buiten werden gedempt terwijl je daar heerlijk opgesloten zat.

## De huid als grootse zintuig

In de baarmoeder was de huid jouw enige zintuig waar de buitenwereld mee kon worden ervaren. Toen in de twaalfde week zowel je hersenen als je vingers werden gevormd, konden die ervaringen effectiever worden verwerkt. Je kunt je voorstellen dat als iemand tijdens die tijd in de baarmoeder heel veel heftige emoties en gevoelens opgepikt heeft van de moeder, dit kan leiden tot een hogere gevoeligheid.

Het is dan ook niet gek dat direct na de geboorte je op de huid van je moeder wordt geplaatst. Zo kan je de hardslag weer horen waar je negen maanden lang naar geluisterd hebt. Die hartritme en het ritme van beweging, maakt dat je anders bent dan anderen.

En elke keer dat je opgepakt wordt en in de armen van je moeder voeding krijgt komt dat veilige gevoel weer terug. Het veilige gevoel

van samen één zijn. Na een tijdje ben je daar overheen en kom je er achter dat jij en je moeder twee individuen zijn.

Vingerreflexologie gebruikt deze oerkracht om mensen het vertrouwen te geven, om het gevoel te hebben er te mogen zijn. Om het kleine kind gevoel weer terug te halen. Maar ik ontdekte nog meer op mijn zoektocht naar het opruimen van oude beperkende emoties. Naast de huid hebben die vingers ook allemaal een betekenis. Ze staan niet alleen in verbinding met een bepaald deel van onze hersenen, ze hebben ook verbindingen met bepaalde delen van ons lichaam.

Door bepaalde vingers te masseren op een bepaalde plek, kwamen oude emoties vrij en kon worden gewerkt aan verandering van de herinneringen. Waarbij je kunt stellen dat de vingers op de rechterhand in verbinding staan met het linker hersenhelft (onze herinneringen) en de vingers op de linkerhand in verbinding staan met het rechter hersenhelft (onze creatieve en intuïtieve kant).

Door niet naar de klacht te kijken maar naar de ondermijning van de emotie in het verleden, kon via de vingers contact gelegd worden met de herinnering die daar de oorzaak van was. Dat doe we door een simpele vraag te stellen en de uitslag op de middelvinger van de rechterhand uit te lezen.

### **Hoe voelde je je toen in die nare situatie uit je jeugd?**

Bedenk dat het voor je brein niet uitmaakt of je echt in die situatie zit, of dat je er alleen maar aan denkt, dezelfde gevoelens komen weer naar boven. En die naar bovenkomende gevoelens kunnen opgemerkt worden als kleine kristalletjes onder de huid aan de zijkanten van de middelvinger op de rechterhand.

De middelvinger op de rechterhand gebruiken we dan ook bij de intake als analyse. Maar kijken ook direct naar de middelvinger van de linkerhand. Want die zegt ons hoe creatief je bent (geweest).

Naast de aanzet van de vingers, die jouw geboorte aangeeft, kijken we ook naar de vorm van de vingertoppen die het huidige moment weerspiegeld.

Vingerreflexologie kijkt dus naar de reflexen van jouw proces.. Hoe je over dingen nadenkt, hoe je met emoties omgaat en of er belemmerende emoties zijn die jou belemmeren in je leven. Het is dus niet alleen te gebruiken als je lichamelijke klachten hebt, maar juist ook voor te achterhalen welke processen uit je verleden jou belemmeren in je acties.

Loop je tegen dingen aan waardoor je niet verder komt? Heb je het idee tegengewerkt te worden? Kom je niet uit die diepe put? Blijf je in cirkeltjes lopen? Dan is het misschien nu tijd om eens aan Vingerreflexologie te denken.

In dit e-boek ga ik hier niet verder op in, maar in mijn echte uitgave lees je alles over de verborgen krachten van je vingers.

## Immuunsysteem

We gaan naar de dokter of specialist om de klachten die we hebben, op te laten lossen. Het liefst willen we er een pilletje voor, die direct werkt, waardoor we weer in ons vast patroon door kunnen blijven gaan. Eigenlijk hebben we geen tijd om ziek te zijn. Lichamelijke klachten willen we dan in eerste instantie zelfs niet erkennen. Pas als het bijna ondraaglijk wordt, of als we door die klachten worden belemmerd, zijn we geneigd de dokter om een wondermiddel te vragen.

Eigenlijk is ons lichaam in normale omstandigheden best goed in staat om de aanvallers van buiten af te weren. Ons immuunsysteem zit zelfs zo goed in elkaar dat deze drie aanvallen van hetzelfde kan verweren voordat het alarm slaat. Het is zo slim dat het zelfs direct ‘ziet’ of de aanvaller zich heeft gemuteerd.

Maar ons immuunsysteem kan pas echt goed zijn werk doen, als deze ook goed wordt onderhouden. En daar gaat het vaak mis. En niet alleen de aanvallers van buitenaf worden dan niet meer goed verweerd, de kleine reparaties die in ons lichaam dagelijks moet doen, zullen er bij inschieten. Achterstallig onderhoud geeft uiteindelijk problemen. Dat is in ons lichaam niet anders.

Je immuunsysteem bestaat voor driekwart uit je darmsysteem. Dus van dat wat je in je mond stopt tot aan de ontlasting. Het is dus belangrijk hoe goed dat systeem zijn werk kan doen. Je immuunsysteem helpt je ook bij het verdedigen van allergieën. Eigenlijk is dit wel het belangrijkste verdedigingsbolwerk die je maar kunt bedenken.

Zodra jouw immuunsysteem gaten gaat vertonen of overwerkt raakt, is ziek worden het gevolg. In het begin kan hij je nog wel helpen als je iets verkeerd hebt gegeten. Zo zal het systeem direct in de aanval gaan door middel van diarree of kots-neigingen. Ga je hier tegenin, ondermijn je eigenlijk het verdedigingsmiddel. Net al koorts

belangrijk is om de virussen, bacteriën of allergieën aan te vallen. Ga je daar met hulpmiddelen tegenin dan ziet het immuunsysteem, dat als een gerichte aanval.

De meeste mensen die last hebben van hun immuunsysteem zijn perfectionisten. Ze leggen de lat in de meeste gevallen te hoog en gunnen zichzelf geen rust. Daarbij kun je stellen dat ze niet vaak tevreden zijn met dat wat ze hebben bereikt. Daardoor is de eigenwaarde ook niet erg hoog. Al met al een regelrechte stap richting chronische vermoeidheid. En zelfs als ze bewust zijn van die chronische vermoeidheid, vechten ze er met alle macht tegen. En dat gevecht verliezen ze door nog verder van de oplossing af te geraken.

## Acceptatie en rust.

Voordat iemand met chronische vermoeidheid door heeft dat het tegenovergestelde wat ze doen de oplossing is, is er aardig wat door hun hoofd gegaan. Bedenk dat ze eigenlijk best goed ontwikkeld zijn en in de meeste gevallen aardig wat in hun mars hebben. Het zijn zeker geen domme mensen. Maar als het om hun eigen gezondheid gaat, vallen ze door de mand. Dan opeens zijn ze de draad kwijt. Maar mijn vraag is dan:

Wil je erkenning van je probleem, of wil je er vanaf?

Laten we even voorbijgaan aan wat de mogelijke oorzaak is van die chronische vermoeidheid en kijken hoe we snel een verandering kunnen bewerkstelligen. Het is een oefening die je elk moment van de dag kunt doen zonder er een speciale tijd vooruit te trekken. Hoe cool is dat. Kun je gewoon doorgaan met je werkzaamheden.

Eigenlijk is deze oefening voor iedereen waardevol, maar voor de perfectionist in het bijzonder. Want ik weet dat als ze wat doen, dit ook perfect willen doen. Hier komt ie.

Trek je buik in. Haal dan heel rustig diep adem door je neus. Je moet er zeker minimaal zes tellen over doen. Hou het even vier tellen in en adem dan in vier tellen die adem weer uit. Wacht vier tellen en begin dan weer opnieuw. Zes tellen langzaam en diep inademen, vier tellen vast en vier tellen uit. Doe dit nog twee keer. Dus totaal heb je dit vier keer toegepast.

Natuurlijk moet je gezond eten en genoeg drinken, maar onze ademhaling zorgt voor een juiste balans tussen lichaam en geest. Een verkeerde ademhaling zorgt voor een ongemakkelijk proces in het brein. Want het brein heeft altijd zuurstof nodig en als hij denkt dat het wat te kort te krijgen, onttrekt hij het uit je lichaam. Eigenlijk is jouw ademhaling in de meeste gevallen zo om de pijn die je ervaart niet echt te voelen. Het is een overlevingsademhaling. Door nu die ademhalingsoefening te doen ontdek je vanzelf dat je je anders gaat voelen.

Inmiddels hebben aardig wat wetenschapper ontdekt dat onze ziektekiemen pas echt tot ontplooiing komen in een zuurstofarm lichaam. Kankercellen groeien pas als het zuurstofgehalte ver onder pijl is. En ook daar hebben ze ontdekt dat het verbeteren van de zuurstofgehalte in het lichaam, die kankercellen snel afsterven. Het is dus zaak het zuurstofgehalte in je lichaam flink op de voeren. Met meer zuurstof in je lichaam kun je trouwens ook meer bergen verzetten, dus dat is dan weer mooi meegenomen voor de fanatiekelingen onder ons.

Hoe weet je dat je zuurstof te kort hebt? Loop eens een paar keer een trap op en af. Moet je daarna even bijkomen dan kun je stellen dat je energiehuishouding niet voldoende zuurstof heeft gehad om die klus te klaren. Doe het nu eens andersom.

Doe nu die ademhalingsoefening en loop dan nog eens een paar keer die trap op en af. Voel je het verschil? Nu je je beter voelt, kun je misschien eens nagaan waarom je een perfectionist bent geworden. Wat heb je in je leven doen besluiten om zo in het leven te staan? Welke emotie komt er nu naar boven? En doe dat niet met je denken, maar met je onderbewuste. Laat het maar in je opkomen. Voel maar waarom je aan de ene kant alles perfect wil doen en aan de andere kant moeite hebt om alles perfect te willen doen.

Wat maakt het dat je in tweestrijd bent? En als je dat gevonden hebt, accepteer dan dat je dit zo hebt ervaren. Doordat je nu het waarom weet, is het eigenlijk ook opgelost in je onderbewuste. Adem nu nog 1 keer die ademhalingsoefening en voel je ontspannen.

Ben je nu af van je chronische vermoeidheid? Gaat het zo makkelijk? Natuurlijk niet. Maar ons leven wordt beïnvloed door onze gedachtes en de focus die we hebben. En als jouw gedachtes en focus alleen op chronische vermoeidheid is gericht, zal de chronische vermoeidheid dus het proces zijn. Ook als je bezig bent met oplossingen zoeken. Eigenlijk erken je dus dat je het zelf niet kunt oplossen en dat de ander het moet doen.



Je hoeft je niet schuldig te voelen dat je chronisch vermoeid bent, maar je moet er wel je eigen verantwoordelijkheid in nemen. En als je vanaf dit moment zegt dat je je bezig gaat houden met andere dingen dan met die vermoeidheid, komen er andere dingen op je pad die je weer verder kan helpen.

Het helpt als je goed kunt visualiseren. Als je je voor kunt stellen hoe het allemaal zou moeten zijn, ben je eigenlijk bezig je nieuwe leven invulling te geven. Zie het daarom voor je als je geen last meer hebt van die effecten van die chronische vermoeidheid. Je kunt er maar los van komen.

Wat denk je wat er gebeurt als je tegen een kind zegt overal met haar fiets te mogen fietsen, maar niet tegen die lantaarnpaal? Door die focus van die lantaarnpaal gaat het stuur ook die kant op.

# Allergie

Allergie betekent letterlijk 'Anders reageren'. Een allergie is een overgevoelige reactie van het immuunsysteem van het lichaam op een normaal gesproken onschadelijke stof of allergeen. Vrijwel elke stof kan een allergische reactie opwekken. Maar niet alleen diverse stofsoorten om ons heen. Het zijn voornamelijk de emoties die verantwoordelijk zijn voor het binnen kunnen dringen van die stoffen.

Astma, bronchitis, eczeem, hooikoorts, netelroos, galbulten, jeugdpuistjes, voedselallergie, longontsteking, hyperventilatie, dierenallergie, e.d. komen voort uit een onbewuste heftige emotie. Denk aan de jeugdpuistjes bij jongens of acne bij meisjes. Ze hebben een onderliggende emotie of gevoel die ze niet kunnen of mogen uiten. De huid zorgt dan niet voor het verlaten van de opgewekte adrenaline die door die emotie is opgebouwd. Ze zijn trouwens jaren later nog als kristalletjes onder de huid van de rechter middelvinger terug te vinden.

## **Astma, bronchitis, hyperventilatie, last van de luchtwegen?**

Waarom moest je je inhouden? Waarom dacht je dat je je mening niet mocht uiten? Van wie mocht je er niet zijn? Wat mocht je niet uiten?

Hoe je nu met de dingen buiten je omgaat heb je eigenlijk aangeleerd uit de dingen die je voordien deed. Stel je bent op heel jonge leeftijd met pesten in aanraking gekomen, zal pesten een rode draad door jouw leven zijn. Wordt dat niet doorbroken, zal je daar op latere leeftijd nog steeds last van hebben. Zelfs als je volwassen bent, zul je het gevoel van pesten duidelijk herkennen.

Heb je vroeger als kind moeite met de hiërarchie van je ouders of verzorgers, dan zal op latere leeftijd dat nog steeds aan de orde zijn. Heb je vroeger als kind incest meegemaakt, dan zal sex een moeilijk item zijn. Zeker omdat dit ook te maken had met een ongelijke strijd wat kind-volwassenen betrof. Een hiërarchie strijd.

Veel therapieën gaan voorbij aan dit proces. Ze willen je zo snel mogelijk je weer veilig laten voelen en de huidige pijn desnoods goed weg laten stoppen. Maar in een onbewaakt ogenblik komt toch die oude pijn weer naar boven. Het bewuste kan dit wel opgelost of aanvaard hebben, maar het onderbewuste, jouw overlevingsmechanisme, is daar nog niet klaar mee.

Je kunt dus stellen dat je huidige klachten waarschijnlijk een onderbewust patroon hebben van iets uit het verre verleden waar je ogenschijnlijk geen weet meer van hebt. Het onderbewuste echter wel. Die reageert direct weer zoals je vroeger als kind met die gelijkende situatie bent omgegaan.

Dat je inmiddels veel ouder en wijzer bent doet er eigenlijk niet toe. Zelfs mensen die heel veel hebben geleerd om het oude verleden los te laten, krijgen vroeger of later toch een moment dat er iets naar boven komt wat niet is voorzien. Met bijvoorbeeld Vingerreflexologie komen we er dankzij de vorm van de vingers en de nodige vragen achter wat er nog verborgen zit in je onderbewuste.

Maar voordat we daar dieper op ingaan, wil ik je nog een voorbeeld geven dat jouw huidige klacht anders kan worden opgelost. Het is een voorbeeld waarin een vrouw ontdekt dat haar man vreemd is gegaan. Je kunt mogelijk uit eigen ondervinding best wel een gevoel krijgen die deze vrouw ook zou hebben gehad. Of zelfs ook niet. Toch wil ik je dit voorbeeld niet onthouden, omdat het duidelijk maakt hoe ik de zaken bekijk. En dat het niet om de gebeurtenis zelf gaat waar ons lichaam of geest van slag door raakt.

### *Case Vreemdgaan echtgenoot*

Bij deze case hebben we diverse mogelijkheden hoe de vrouw deze gebeurtenis ervaart. Elke emotie zal in het brein een bepaald patroon volgen. Het is zaak de emotie goed duidelijk te krijgen. Mogelijke emoties zijn: frustratie, gebrek aan eigen waarde, angst, walging, verdediging van het eigen territorium.

Het brein zet vanuit de vecht-, vlucht- of verstar-houding een proces in werking d.m.v. een verhoogde bloeddruk, aanmaak melkproductie, verhoogde hartslag, veranderde hormoonhuishouding, veranderde suikerspiegel, koorts. Dit doet het brein om alles weer snel onder controle te krijgen. Langdurige blootstelling echter kan uitputting van het lichaam veroorzaken. Wat uiteindelijk jaren later een lichamelijke klacht wordt op de plek waar het orgaan of lichaamsdeel, door de bijbehorende ervaren emotie, het meeste getriggerd werd.

Enkele voorbeelden van deze effecten:

- **Seksuele frustratie** kan leiden tot baarmoederhalskanker.
- **Verlaagde eigenwaarde** kan lage rug klachten, heupen en schaambeentjes veroorzaken.
- **Walging** kan de oorzaak zijn van een te lage bloedsuikerspiegel, lever of alvleesklier.
- **Heftige angsten** bij overspel terwijl er nog jonge kinderen zijn, kan leiden tot borstkanker.
- **Eigen plek verdediging** kan blaasontsteking veroorzaken of klachten met de eierstokken.

Zou je alleen de lichamelijke of geestelijke klachten aanpakken, zal het brein dit zien als inbreuk op zijn eigen manier om in balans te komen. Los je het onderliggend probleem niet op, dan zullen de lichamelijke of geestelijke klachten binnen afzienbare tijd weer terug komen.

Hoe je deze situatie ervaart, heeft alles te maken met hoe je een soortgelijke situatie in je jeugd hebt ervaren. Het oerbrein zal vanuit het onderbewuste je hetzelfde gevoel geven om je in veiligheid te

brengen zodat het brein het lichaam kan herstellen met de nodige reacties. Dat is ook de reden dat je na veel tegenslagen eigenlijk het gevoel hebt in een vicieuze cirkel te zitten. Terwijl de situaties steeds heftiger worden, is het brein niet in staat om een ander patroon aan te wenden.

### **Wat gaat er eigenlijk in het brein om?**

Jouw ervaring met de buitenwereld wordt gefilterd door de somato sensorische cortex. Daar worden alle zintuigen samen bekeken of het veilig is of niet. Is het onveilig dan geeft dat deel bepaalde sensaties naar je lichaam toe om te laten weten dat het onveilig is. En als hij dit een keer heeft gedaan, blijft hij dit de rest van je leven doen.

Wil je jouw reacties op de wereld veranderen, zul je dit moeten aanpakken op de plek waar dit allemaal wordt afgeregeld. Wordt je namelijk bewust van wat jouw onderbewuste met je doet, kun je hier verandering in aanbrengen. En voor het brein maakt het niet uit. Het wil je helpen en als je een andere actie kiest voor een bepaalde situatie, zal hij dit vanaf nu gaan doen.

Zaak is dus om die heftige situatie nog eens dunnetjes over te doen in je hoofd. Normaal gesproken zal het oude patroon je direct waarschuwen en in paniek raken. Dat is het moment dat je verkiest een vechter, vluchter of een verstarder te worden. Doorbreek je dat patroon, dan is er geen aanleiding voor je brein die oude gevoelens door te geven.

Maar daar is even wat durf voor nodig. Stoppen met dat oude patroon en kiezen voor een nieuwe weg in je leven. Voordat ik met mijn cliënten aan de slag ga, vraag ik altijd wat ze gaan doen als ze straks geen klachten meer hebben. Ik laat ze voelen, proeven, ruiken, zien, horen, intuïtief ervaren, hoe het is om klachtenvrij te zijn.

En met dat gevoel gaan we aan de slag. Want als je op een veilig plek die oude herinnering met dat prachtige vooruitzicht gaat ervaren, kan dat oude patroon niet meer instant gehouden worden in je brein. Om e.e.a. nog beter te implementeren in die cortex is het noodzakelijk nog een zintuig aan te roepen. Dat is de tastzin. En op de vingers zitten de nodige gevoelige waarnemers. Die tastzin is verbonden met

je immuunsysteem, je hormoonhuishouding en je intuïtie. Dus een perfect middel om je vingers eens nader te bekijken.

Met die tastzin kan een blinde lezen, kun je voelen of iets veilig is of niet voordat je het oppakt. Het geeft je een extra dimensie aan je leven Als je op je intuïtie wil vertrouwen.

Als je kijkt naar bovenstaand case, kan die dame aardig van de kaart zijn. In elk van die reacties op die gebeurtenis zal er uiteindelijk een lichamelijke of geestelijke trigger plaatsvinden. Doorbreek je die situatie door te kijken waar je uiteindelijk wilt uitkomen, zal er spoedig een herstel van het lichaam plaatsvinden.

### **Mag je dan geen emoties meer hebben?**

Natuurlijk wel. Emoties zijn er om ons te helpen. En dat doet het brein ook voor je. Maar wil ik dit automatisch laten plaatsvinden omdat er een vast patroon gelopen wordt, of wil ik die situatie snel meester zijn? Steeds meer zie ik mensen op de automatische piloot reageren. Dat komt natuurlijk door de hectiek van het leven. We gunnen ons geen rust en blijven rennen.

Maar als je jezelf niet even tot stoppen kunt manen, zal ziekte steeds logischer worden. Dan moeten we wel tot rust komen, of we willen of niet. Ik wil daar graag snel verandering in aanbrengen door met die vingers aan de slag te gaan. Maar voordat we dat doen, eerst nog wat voorbeelden.

Een vastzittende emotie zorgt eigenlijk voor een uitputting van het lichaam. Die heftige woede die door een ander is gevormd, is dus eigenlijk een gif in je lichaam die voor de ander bedoeld was, terwijl hij of zij er helemaal geen weet van heeft.

### **Hoe snel ben jij op de kast?**

Sta je sterk in je leven of laat je je door anderen beïnvloeden? Ook dat is natuurlijk uit het verleden opgebouwd. Je kon niet anders, hoor ik je al zeggen. Je hebt helemaal gelijk. Maar als je dit proces nog steeds blijft aanhouden, blijf je dus in je emotioneel verleden steken.

## **Ben je daarbij introvert of extrovert?**

Moet je even slikken en die emoties verwerken of kan je daar direct een gevatte reactie teruggeven? In beide gevallen zal dat patroon uit het verleden komen en in beide gevallen is het een emotie die jouw die reactie geeft. Die reactie is dan een gevoel en een actie.

Verbeter de wereld, begin bij jezelf. Een bekende uitspraak van Eckar Tollen. Jammergenoeg beschreef hij in zijn boeken niet hoe je dat moet doen. Ik heb er, toen ik het nodig had, maar een eigen draai aan gegeven die ik nog steeds gebruik. Ik ben de wereld om mij heen anders gaan ervaren.

Ik zag af en toen de gebeurtenissen om mij heen niet meer als belemmeringen, maar als uitdagingen. Ik zag mijn pijnlijk verleden niet meer als pijnlijk maar als een mooie opleiding met aardig wat uitdagingen.

Het veranderde mijn leven compleet. Ik zag in dat de mensen om mij heen mij niet echt dwars zaten, maar dat ze niet anders konden dan dat te doen wat ze deden. De gebeurtenissen waren een les voor mij om in mezelf te gaan geloven.

Nu is het nog zo dat veel mensen tegen mij zijn en mij geheel niet (willen) snappen, daar zit de verandering niet in. Ik ben er gelukkig anders naar gaan kijken. Natuurlijk snapt men mij toen niet. Ik snapte mezelf niet eens.

Natuurlijk werd ik gepest. Want ik zag mezelf niet als vol aan. Natuurlijk deed alles mij pijn. Mijn reactie was altijd vanuit verdediging.

De wereld kwam heftig bij mij binnen. Dat kwam natuurlijk aan de ene kant omdat ik hoog gevoelig geboren ben, maar ook omdat mijn focus daarop gericht was.

Nu gebruik ik mijn hooggevoeligheid en mijn eigen ervaring wat betreft emotie om anderen te helpen. Dus eigenlijk heb ik een perfect verleden gehad, want dat heeft er voor gezorgd dat ik nu optimaal en vanuit mijn hart mijn werk kan doen.

Mij heeft het geholpen door mijzelf niet meer als slachtoffer te zien, maar als mens die wat heeft uit te dragen. Iemand met een missie. Iemand met een visie die waarschijnlijk door veel anderen niet wordt gedeeld. Het is niet anders. Want iedereen beziet het weer op een andere wijze. Eigenlijk ben je dus ook uniek.



# Nek-, schouder-, rugklachten

Natuurlijk zal er een reden zijn waarom je nek-, schouder- of rugklachten hebt. Die hernia van mij eind 1999 kwam doordat ik onderaan een trap een traprede miste en met een zware last mijn rug dermate bezeerde dat er een wervel klem kwam te zitten. Volgens de artsen toen was hij niet makkelijk te opereren en ik moest maar het ergste vrezen.

Geen mooie vooruitzicht als je net 50 jaar bent geworden. Ik voelde mij niet alleen heel ongelukkig met die huidige situatie, maar ik was met dat toekomstbeeld helemaal niet gelukkig. Het heeft mijn leven uiteindelijk wel goed gedaan, maar toen was het even afzien.

Ik besepte dat die hernia niet alleen door de val van die trap kwam. Ik was niet meer flexibel genoeg in mijn leven. Ik zat een jaar te voren al niet lekker in mijn vel. Ik was niet tevreden met mijn werk en ook de toekomst was eigenlijk onzeker. Al met al verkrampte ik langzaamaan zonder dat ik daar erg in had. Met een hernia als resultaat. En daar een operatie mij niet erg positief leek, bleef er maar een ding over. Ik moest aan mijzelf gaan werken.

‘Het voelde als een zware last’, ‘De zenuwen gierden door mijn keel’, ‘Het voelde als een blok aan mijn been’. Het waren uitdrukkingen die eigenlijk stonden voor de emoties die ik voelde. Het waren die emoties die uiteindelijk mijn lichaam verstarde en die hernia kon dus niet uitblijven.

## **Heb jij als last van je nek, schouder of rug?**

Kijk eens terug waar jij tegenaan liep een jaar of zo voordat je werkelijk die klachten had. Welke last denk jij te voelen als je daarover praat? Voelt het als een blok aan je been die je maar meesleurt? Voelt het als een juk op je schouders die je eigenlijk niet wil dragen? Voelt het alsof je wordt tegengehouden of tegengewerkt door een ander? Heb je het gevoel dat ze je klein houden? Het zijn de processen uit je jeugd.

Het nadeel is dat die gevoelens waar zijn, maar dat die in de regel gekomen zijn door onze eigen gedachten en niet door de waarheid die je hebt ervaren. Het is jouw interpretatie van hoe je de wereld binnen laat komen. Het is die roze bril waardoor je kijkt. En bedenk dat de ander dit jou niet bewust heeft aangedaan. Ook ik moest erkennen dat het mijn eigen proces was en niet door iets van buiten te herleiden viel.

Het nadeel van een scan van de rug en de woorden van mijn arts was, dat ze hard binnen kwamen. Mijn zintuigen waren overwerkt bij deze overweldigende informatie. Je moet dus wel sterk in je schoenen staan om die informatie naar waarde te kunnen inschatten. En dat zat ik natuurlijk niet. Ik had een beeld van die uitstulping in mijn rug. Ik hoorde die arts in mijn hoofd zeggen dat opereren moeilijk is. Ik was mijn baan kwijt. Niet hoopvol dus. En al mijn zintuigen bevestigde mijn situatie.

Maar mijn intuïtie bracht uitkomst. Ik stelde mij voor hoe die rug eruitzag voor die hernia. En ik bedacht dat als iets opeens verkeerd zit, het opeens ook goed kan zitten. Want door die schok kwam het en met een schok kan het weer goed komen. Was ik verkeerd bezig? Een ijdele hoop die nergens op slaat? Eerst zien en dan geloven? Maar ik wilde de pijnen niet meer en wilde er ook niet voor wegluchten.

Ik bedacht toen dat we met de tastzin onze intuïtie kunnen aanspreken. Die is nog puur en niet beïnvloed door ons denken en wat we hebben meegemaakt. Die heeft geen oordeel of belemmering. Op de topjes van de vinger zitten de meeste receptoren die de hersenen kunnen beïnvloeden. En zo was ik elke dag een paar keer bezig met mijn vingertopjes te bewerken. Soms zette ik mijn nagel van mijn duim in mijn vingertoppen.

Soms boog ik de vingertoppen van links naar rechts. Daar ik links ben, deed ik dat op de vingers van de rechterhand. Later bleek dat die ook de vingers zijn die met ons denken te maken hebben. Terwijl ik met die vingers bezig was gaf, ik mijn brein de opdracht te kijken

wat ik zou gaan doen in de toekomst zonder een hernia. Ik begon weer in mijzelf te geloven. Dwars door de pijn de toekomst in.

Ik begon te geloven dat ik waarschijnlijk mezelf altijd klein hebt gehouden, maar dat het nu tijd is om mijn kern naar boven te halen en dat verder uit te werken. Ik wist toen al heel veel over die vingers, emoties en de oplossing van diverse klachten, maar dorst er echt niet mee naar buiten te komen. Bang voor.... En toen ik daarmee aan het werk ging, was die angst helemaal verdwenen.

Zoek eens naar jouw emotie die je hebt bij de klachten die je hebt. En als je er zelf niet uitkomt, vraag het dan eens aan je naaste wat jouw valkuil eigenlijk is. Waarschijnlijk kom je dingen te weten die je niet echt wist van jezelf. Als je partner echt eerlijk is tegen je natuurlijk.

# Bacterie, virus, parasiet

Normaal gesproken zal ons immuunsysteem de aanvallers buiten ons aardig kunnen afweren. Maar soms lijkt dat wel niet te lukken. Uit mijn onderzoeken blijkt een onderliggende emotie de oorzaak te zijn dat het immuunsysteem verzwakt was, waardoor die aanvallers makkelijk er doorheen konden komen.

Natuurlijk ga je als eerste naar de dokter als je last hebt van een bacterie, virus of een parasiet. Een antibioticum helpt in de meeste gevallen perfect. Maar ook die kan niet alles oplossen en soms kan ons lichaam ook weerstand bieden voor dat middel. Het werkt dan gewoon niet meer. Het is dan zaak de situatie even anders te bekijken.

Stel, je hebt last van een bacterie en je weet wanneer je die opgelopen hebt. Een goede vriendin kwam jaren geleden bij mij met de vraag of ik haar kon helpen. Tijdens de vakantie had ze een bacterie opgelopen en daar aardig beroerd van was geworden. Thuis gekomen naar de arts die haar antibiotica had voorgeschreven. Na die kuur was het nog steeds niet opgelost.

Een andere kuur dan maar geprobeerd. En ook deze gaf geen echte verbetering. Ten einde raad belde ze mij of ik daar een oplossing voor had. Daar ik weet dat ze heel visueel was, vroeg ik haar te 'kijken' naar hoe die bacterie er uit zag toen ze hem binnen kreeg. 'Waarschijnlijk met een broodje of zo?' vroeg ik haar. In haar gedachte 'zag' ze dat er een zwart beestje met veel pootjes in haar broodje zat en die op die manier in haar lichaam is gekomen.

'Volg dat broodje met die bacterie maar', adviseerde ik haar. Tijdens haar zoektocht door haar lichaam, ontdekte ze dat die tweede antibiotica kuur die bacterie had gedood. 'Maar je hebt nog steeds last, toch?' antwoord ik. Dat was zo, maar niet zo erg meer als daarvoor. Een scan eind van de week zou haar meer kunnen

vertellen. ‘Bedenk eens dat die bacterie eitjes heeft kunnen leggen in je lichaam’, was mijn antwoord.

Uiteindelijk kon ze ‘zien’ dat er inderdaad een soort van zwarte eitjes in haar lichaam waren vastgezet en dat ook die tweede antibiotica-kuur er niet bij kon. ‘Vernietig eens die eitjes op de manier die jij het beste vindt.’ gaf ik haar als advies. Een week later sprak ik haar en de klachten waren weg en de scan wees uit dat de tweede antibiotica kuur goed geholpen had.

Bedenk dat we meer kunnen dan dat je weet. Mensen genezen door hun geloof, vertrouwen, overtuiging, doorzettingsvermogen. Of je nu een placebo of een medicijn hebt gebruikt, maakt daarbij niet uit. We zijn tot meer in staat en kunnen met wat meer eigen inzet wonderen verrichten. Daarbij moeten we wel onze eigen verantwoordelijkheid nemen en niet ons probleem in andere handen leggen. Zelfs niet als je bij de vingerreflexoloog op bezoek gaat. Deze maakt je alleen maar bewuster van je eigen mogelijkheden.

# Verkeersongeluk

Het komt veel voor dat ik cliënten krijg die jarenlang last houden van een verkeersongeluk. Het is ook niet niks als je hoort wat ze allemaal hebben meegemaakt. En ook hier hoor ik de emoties er bovenuit steken.

Zo ook iemand die een verkeersongeluk had meegemaakt. Hij was met volle vaart tegen een boom gereden. De klap tegen die boom kon hij zich niet meer herinneren, maar de onderbewuste emotie zit er elke dag nog in als hij langs die boom rijdt. In zijn herinnering kan hij bijna niets meer terughalen van wat er allemaal is gebeurd.

Uit verhalen weet hij dat hij zeven weken in coma had gelegen. En toen hij bijkwam vertelde de artsen dat hij geluk heeft gehad, maar dat er onverklaarde klachten waren die niet echt opgelost konden worden. Zo had hij tunnelvisie, kon hij niet echt meer iets proeven en had hij elke dag last van duizelingen. Het was inmiddels twaalf jaar geleden en er was nu geen verbetering meer mogelijk, vertelden de artsen.

Bedenk dat als je in coma ligt alle zintuigen nog steeds hun werk blijven doen. In je onderbewuste neem je echt alles nog steeds waar. De artsen, met hun vaak niet opbeurende gesprekken onderling. Bewust ben je er niet echt van, maar jouw onderbewuste maakt dan overuren. Jouw zintuigen willen alles meemaken. Rekken en erbij blijven is hun motto.

Het brein in goed in staat om te overleven. In het ergste geval zet hij gewoon het lichaam uit, als de pijn te heftig wordt om mee te werken. Het vervelende is dat het brein niet elke keer controleert of het lichaam nu weer gewoon zijn werk doet. En de artsen hebben eigenlijk ook geen middel om dit te bewerkstelligen. Artsen wachten in dit geval af of de coma vanzelf overgaat.

Gelukkig was dat bij hem wel het geval. Maar het brein constateerde toen daar direct de huidige situatie en pakt vanaf dat moment de draad weer op. Het onderbewuste echter heeft nog wat meer te verwerken. De zintuiglijke waarneming loopt vanaf dat moment uit de pas. De lichamelijke zintuigen hebben in die weken niet die informatie aan het brein kunnen doorgegeven.

Om dit op te lossen is het zaak die hele gebeurtenis uit het brein te wissen of een andere wending aan te geven. We kozen voor het laatste. Ik stelde hem voor te zoeken naar het mooiste wat hij ooit had meegemaakt. Dat was een groot landelijk feest met veel muziek en veel mensen. Het was er ontzettend druk en de muziek was oorverdovend. Maar de herinnering daaraan maakt hem nog steeds gelukkig ondanks zijn huidige situatie.

Ik stelde heb voor nog een keer dat ongeluk naar voren te halen totdat hij tegen de boom aan reed. We stopte de film en terwijl ik hem goed liet schrikken, stelde ik hem voor naar dat grote landelijke feest te gaan en te ervaren wat hij toen had ervaren. Tot drie keer herhaalde we dit proces en gingen daar steeds sneller naar toe.

Uiteindelijk zal het brein deze mogelijkheid vanaf nu als waar aannemen en het andere loslaten. Het brein is niet ingewikkeld. Als je hem een geloofwaardige optie kan bieden maakt hij er geen bezwaar tegen. En het maakt trouwens voor het brein niet uit of je iets echt nu waarneemt of dat je aan iets denkt wat jaren geleden gebeurd is.

# Niet zwanger worden

Niet zwanger worden heeft volgens mij ook een emotionele oorzaak. Veel mensen komen bij mij als ze alles al geprobeerd hebben. Zo ook met zwanger willen worden. Als zelfs de reguliere weg niet werkt komen ze ten einde raad naar mij toe. Zouden ze toch nog zwanger kunnen worden?

Als het op de natuurlijke manier niet gaat, is er gelukkig nog de medische kant die waarschijnlijk de oplossing kan bieden. De oorzaak zou kunnen liggen bij zowel de vrouw als de man. Wat te denken aan niet juiste of te weinig effectieve zaadcellen. Wat te denken aan problemen met de eierstokken, eicellen en noem maar op welke lichamelijke mogelijkheden er nog meer zijn.

Maar als alles onderzocht is en er toch geen zwangerschap uit voort kan komen is het raadzaam te kijken of er misschien een andere oorzaak zou kunnen zijn. Mijn eerste gedachte is dan welke emotie daaraan vooraf is gegaan. Hoe zitten de geliefden emotioneel in elkaar. Welke emotie zorgt ervoor dat die zaadcellen niet optimaal zijn? Welke emotie zit er dwars als de zaadcellen niet hun werk kunnen doen?

Bedenk dat als je al een flink tijdje met dit proces bezig bent, je lichaam vanzelf het laat afweten. Als is het maar door de onzekerheid. Het elke maand weer afwachten. Dokters bezoek. Controles. Het moet op de momenten dat het jou niet uitkomt. Al die processen maakt het er niet makkelijker op. En ook jouw vertrouwen gaat na elke mislukking er op achteruit, zo dat je waarschijnlijk de moed verliest en op het laatst opgeeft.

Soms zie je dat als mensen het hebben opgegeven en de rust is weder gekeerd er jaren later toch een kleintje op de natuurlijke manier is geboren. Het is de rust die daar verantwoordelijk voor is. Gelukkig kunnen we het via de vingers versnellen. Maar dan moet je er wel klaar voor zijn. Dan moet je wel het vertrouwen hebben dat je kunt



krijgen wat je wilt. En voordat je krijgt wat je zou willen, moet het lichaam er klaar voor zijn. Hoe ziet het lichaam eruit om zo'n kleintje in je buik te laten groeien.

In de hectiek, in die strijd om zwanger te worden zit geen rust. Dat is het eerste waar aan gewerkt moet worden. Gun je lichaam de rust om tot ontplooiing te komen. Om zwanger te worden is er meer nodig dan alleen maar een eitje en een zaadje. Het lichaam moet zich klaarmaken om dat proces tot een goed eind te brengen. Dat eitje en zaadje dient op een rustige plek tot ontplooiing te komen. Die baarmoederwand moet dus eerst klaargemaakt worden. En alle voedingsstoffen dienen aanwezig te zijn.

Zie het voor je wat er allemaal in die buik plaatsvindt. Verlang naar dat moment dat dat ene eitje dat ene zaadje ontmoet. Je hoeft er geen duizenden te hebben om zwanger te worden. Het gaat om dat ene moment waar dat ene zaadje dat eitje kan binnendringen. Zie het voor je. In alle rust en met de kalmte van de natuur. Die natuur kun je niet afdwingen. Dat gaat spontaan in alle rust.

Maar voordat je aan de slag mag wil ik je vragen om te kijken welke emotie je hebt die je tegenhoudt om moeder te worden. Waar doet het je aan denken uit iets uit het verleden?

Waar ben je nu bang voor? Kijk goed naar de onderliggende emotie. Voel je je wel in staat om dat kleintje op te voeden? Ben je niet te onzeker? Heb je wel de juiste vaardigheden om een goede moeder te zijn? Of twijfel je aan de vaardigheden van je partner? Denk je dat hij niet kan voldoen aan de eisen die gesteld moet worden om een goede vader te zijn?

Ook die mogelijk heftige gedachten kunnen de boosdoener zijn. En bedenk dat je zelfs met één eierstok zwanger kunt worden. En dat er maar één eitje en één zaadje nodig is om zwanger te worden. En dat zelfs iemand die eigenlijk nog veel te jong is al zwanger kan worden. Eigenlijk is het in ons eigen belang om kinderen voort te brengen. Het is ons overlevingsmechanisme. Zo houden we onze eigen soort in stand.

We gaan nu een stapje verder en ik wil dat je kijkt naar het moment dat je inmiddels die kleine in je armen hebt. We gaan dus voorbij de bevruchting, de dracht en de bevalling. Kijk eens hoe lief en uniek die kleine is. Ruik eens hoe lekker hij ruikt. Voel eens hoe zacht dat huidje is. Ontdek eens dat zo'n kleintje echt op z'n vader lijkt. Gelukkig trekt dat in de meeste gevallen wel bij.

Neem nu een maandje rust en ga de dingen doen die nu nog kunnen omdat je nu nog niet zwanger bent. Gun je zelf de rust en *'weet'* of *'zie'* dat je volgend jaar die kleine in je armen hebt. De natuur doet de rest. Heb vertrouwen in de kracht van jouw lichaam en de rust die hij daarvoor nodig heeft om dit mogelijk te maken.

# Gehoorproblemen

Als cliënten mij bellen met de vraag of ook wat aan hun gehoor kan doen is mijn eerste reactie: ‘Wat wilde je niet horen?’ In de meeste gevallen krijg ik niet zomaar iemand met gehoorproblemen. Meestal zijn ze zo beschadigd dat zelfs een gehoorapparaat niet werkt. Als dat zo is ben ik er zeker van dat er een onderliggende heftige emotie de boosdoener is.

En elke keer weer is mijn eerste gedachte juist. Als ik die vraag stel aan mijn client, kunnen ze daar geen antwoord op geven. Een heftige emotie? Nee, dat kan ik mij niet voorstellen. Mijn leven is dan wel niet verlopen zoals ik dat wilde, maar een heftige emotie die er aan vooraf is gegaan, kan ik mij niet voorstellen.

Toch komen we er elke keer samen weer achter dat er toch een onderliggende emotie de oorzaak was van dat gehoorprobleem. En dat elke keer weer, als er iemand last heeft van zijn gehoor. Zo ook deze dame die al jaren aan één kant een gehoorapparaat heeft na een paar flinke aanvallen van meniere. Aanvallen van draaiduizeligheid, oorsuizen en slechthorendheid tezamen kunnen duiden op de ziekte van meniere.

En je kunt er aardig beroerd van zijn als je last hebt van draaiduizeligheid. Medisch gezien wordt deze ziekte aangepakt door medicijnen die het proces wat onderdrukken. Technisch gezien kan er niets aan gedaan worden. Maar mijn vraag blijft overeind. Dus wat wilde je niet horen een half tot een heel jaar voordat je voor het eerst draai-duizelig werd?

Zo ook deze dame. Gelukkig konden we via een paar aanwijzingen op de vingers, achter de onderliggende emotie komen. Door die situatie van toen, nu op een andere manier te interpreteren, kon de onderliggende emotie loskomen van het probleem. Bedenk dat die emotie die je toen had perfect paste bij die situatie die je daar toen hebt meegemaakt. Maar om daar nu, soms vele jaren later, nog steeds

mee te blijven lopen heeft totaal geen zin. Loslaten heet dat. Kijk er met een andere emotie naar. Lach erom. Zie het als een komische film.

Nu aan de slag. Bedenk dat ons immuunsysteem verantwoordelijk is hoe ons lichaam zich gedraagt. En dat ons immuunsysteem zich gedraagt door dat wat hij mee heeft gekregen via de zintuiglijke waarnemingen en via de tastzin. We moeten het dus herstellen waar het is fout gegaan. Het geluid wat je via de oren binnenkrijgt, wordt gefilterd door je sensor somatische cortex. Je kunt het vergelijken als een groot controlepaneel waar allemaal knoppen of schuiven opzitten.

Het is een regelpaneel die de indrukken van buiten je zo instelt dat je er het minste last van hebt. En als je een gehoorprobleem hebt, is ergens een knopje of schuifje aangepast zodat je het geluid zachter binnenkrijgt. Zoek het knopje of schuifje eens op voor je goede en slechte oor. Er zal verschil te merken zijn tussen die twee knopjes of schuifjes van beide oren. De één zal op 5 staan en de ander waarschijnlijk helemaal uit of op 2. Neem het voorlopig alleen maar waar.

Stop nu je vinger in het goede oor. Ervaar nu dat je waarschijnlijk door het goede oor hetzelfde hoort als door het slechte oor. Als dat zo is kunnen we verder. Stop nu ook een vinger in het slechte oor. Zet nu het knopje van dat slechte oor van bijvoorbeeld 2 naar hetzelfde als het goede oor. Waarschijnlijk staan de knoppen of schuiven nu alle twee op 5. Haal nu de vinger uit het slechte oor. Ervaar de verandering.

Neem het even waar en haal daarna ook de vinger uit het goede oor. Wat neem je nu waar?

# Huidtransplantatie

Je komt er niet dagelijks mee in aanraking. Tenminste ik niet. Maar tijdens een van de opleidingen kwam ik het toch tegen. Hier haar eigen verhaal.

Vrouw, 35 jaar

Litteken op de onderarm door brandwonden en transplantatie (28 jaar geleden).

Doel: Normaliseren van de huid naar oorspronkelijke staat.

Door vragen stellen is vastgesteld dat het geen emotioneel trauma meer betreft. Het zit er, het is gebeurd en heeft emotioneel geen impact (meer). Het beperkt ook niet, doet geen pijn. De vingers zijn in dit proces niet gebruikt.

Eerst is gevraagd te visualiseren hoe de ‘gewone’ arm er van binnen uitziet. Door in gedachten onder de huid te kijken werd gezien dat deze huid een netwerk aan ‘worteltjes’ bezit.

Zeg maar net als een grasveld. Vervolgens werd gevisualiseerd hoe het onder de huid van de andere arm eruit zag. Daar bleek het een zwart gat te zijn, zonder worteltjes. Alsof er weinig kon leven.

Vervolgens is gevraagd wat er nodig is om dit te veranderen... Er waren ook worteltjes nodig. In gedachten moesten de worteltjes van de ene arm naar de andere arm ‘getransplanteerd’ worden.

Bij de vraag of dat genoeg is, kwam door dat er ook geel nodig was. En water. Dus bij elke slok water die, in gedachten’ gedronken wordt, worden de worteltjes gevoed.

Ook is de voorraad stamcellen die bij de navel (van de navelstreng overgebleven) aan te spreken en die te vervoeren onder de aangedane huid. Deze stamcellen mogen weer oorspronkelijke huid maken. Stamcellen hebben de eigenschap te maken wat er op die plek nodig is.

Dit als huiswerk de komende week elke dag oefenen en zichtbaar maken.

In die week is het gelukt een deel van de huid te voorzien van worteltjes. De huid is op die plaatsen ook een stuk zachter en gladder geworden. Heel bijzonder. Het hele oppervlak is veel groter, maar het is een mooi begin.

Dus bijna elke dag werd gevisualiseerd dat er worteltjes aangemaakt, verplaatst en verpland werden, water gegeven en de gele kleur. De gele kleur gaat het makkelijkst als de zon schijnt.

Wat ook ondervonden werd, was dat de littekens op de benen in energie meededen in het proces, evenals de gezonde arm, want daar moesten extra worteltjes van komen op te verplaatsen. Elke dag werd het gladde oppervlak groter.

Daarna werd duidelijk bij visualiseren dat de doorbloeding verbeterd moest worden. Door middel van magneten werd dat gedaan. Er volgden tintelingen in de arm. Twee weken erna, werden plots onder de aangedane huid weer lijnen van bloedvaten zichtbaar.

De volgende stap was kijken met de gedachten wat er nu meer nodig was, omdat het leek alsof het proces op de benen sneller en makkelijker ging dan de arm, terwijl de arm de hoofdfocus had. Nu bleek dat het probleem het loslaten was van de transplantatie-huid.

De huid die gebruikt was, is de huid van het bovenbeen (wat toen ook net hersteld was van brandwonden). De arm moet nu eigen kracht terugnemen om oorspronkelijke huid te laten groeien. Al die jaren is daaraan vastgehouden, maar nu mag het losgelaten worden.

De arm ziet en nu minder vurig uit, meer als gewone kleur, de structuur is veel minder gehobbeld, veel gladder en zachter, voelt ook iets lossler dan voorheen. Een heel mooi resultaat, maar klaar is het nog niet. Nog steeds zal er water gegeven mogen worden,

doorbloeding gestimuleerd en losgelaten. Het proces was na vier weken tijdens de opleiding nog niet klaar.

Conclusie van deze prachtige dame is '*Gedachtenkracht is super sterk*'.

PS

Ondanks dat de cursist bij aanvang geen onderliggende emotie heeft kunnen vinden, is er wel degelijk een onderliggende emotie te lezen in haar feedback.

Hopelijk heb je door dit boek meer inzicht gekregen in de oorzaak van de meeste klachten waar wij last van hebben. Dat hoeven natuurlijk niet alleen lichamelijke klachten zijn.

Wat te denken aan:

Steeds in de zelfde valkuil stappen.

De verkeerde mensen om je heen hebben..

Last hebben van je hooggevoeligheid.

Geen toekomst plannen hebben.

Heb je last van andere aandoeningen dan hier in het boek beschreven, neem dan via e-mail contact met ons op.

Ruud Overstegen

Emotionist, ontdekker en opleider Vingerreflexologie.

Bezoekadres na telefonisch of e-mail contact:

Eikelaan 87A-121

1521 CC Krommenie