

**IN 5 STAPPEN**

***GRIP OP***

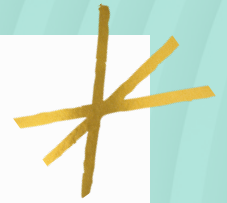
***CHRONISCH PIJN***



**Pak zelf de regie  
van je leven terug!**

**ERICA VAN LEEUWEN**

# Welkom



Iedereen heeft zijn eigen reden om het e-book aan te vragen, maar de kans is groot dat jij zelf (of iemand waar je om geeft) te maken heeft met chronisch pijn. En ik heb mijn hart gaat naar je uit als je nu in die situatie zit. Want alles in je leven wordt geraakt door het feit dat er chronische pijn in het spel is.

Onzekerheid over de toekomst, een uitdunnede vriendenkring, afhankelijkheid, vermoeidheid, frustratie en verdriet, weinig leuke dingen kunnen doen....en ga zo maar door. En dan die altijd aanwezige, alles overheersende pijn.

En dat er dan niemand is, die jou kan helpen is ongelooflijk pijnlijk, fysiek maar ook emotioneel, mentaal en zelfs spiritueel (want waarom moet je zo lijden?). Toch wil ik je een hart onder de riem steken en laten weten dat het niet zo hoeft te blijven of dat het waar is, dat er niets aan te doen is. Ik weet uit eigen ervaring en de mensen die ik help en die ik spreek dat er minimaal pijn vermindert kan worden. Mijn ervaring kun je op pagina 11 lezen.

Lees de stappen aandachtig door met een open, nieuwsgierige blik. Het is misschien nieuwe kennis of je denk, dit is niet waar.... Maar wees nieuwsgierig en denk: "Stel nou dat het wel mogelijk is"....



**Er is meer mogelijk dan je denkt!**



# Inhoudsopgave

Welkom .....	1
Inhoudsopgave .....	2
Over het stappenplan .....	3
Stap 1 .....	4
Stap 2 .....	5
Stap 3 .....	6
Stap 4 .....	7
Stap 5 .....	8
En nu verder? .....	9
Het stappenplan kort.....	10
Over mij .....	11
Zelf doen of hulp? .....	12



# Het stappenplan



De kans is groot dat je bij de diagnose die je kreeg als verklaring voor je chronische pijn te horen hebt gekregen dat er niets of niet zoveel aan te doen is en je er mee zult moeten leren leven. Een hele heftige boodschap. Niet levensbedrijgend maar wel levenslang...

En als jij moeilijk kunt accepteren dat dit je toekomst gaat bepalen dan heb je dit e-book niet voor niets aangevraagd! Want gelukkig hoeft dit ook helemaal niet zo te zijn, al zal je het niet zo vaak te horen krijgen.

De factor die vaak buiten beschouwing wordt gelaten is dat ons lichaam verbonden is met ons brein en dat je dit niet los van elkaar kunt zien.

Als je last hebt van aanhoudende pijnklachten waar geen logische verklaring voor lijkt te zijn, dan zijn deze er om een andere reden. Die reden(en) vinden geeft je de sleutel tot een symptoomvrij leven in handen.

Zelf heb ik deze sleutel pas na 23 jaar gevonden en dat is inmiddels alweer 6 jaar geleden. Maar ik gun jou een veel kortere route. Want of je nu kort of lang met chronische pijn leeft, de kans is groot dat het nog steeds aangepakt kan worden.

In dit stappenplan kun je de benodigde informatie opdoen die jou ook die sleutel gaat geven.

**Want je heden hoeft niet je toekomst te bepalen!**





# 1

## **Accepteer de diagnose maar niet de prognose!**

Meestal heb je als je een diagnose krijgt waarbij chronische pijn aangekoppeld is, al een lange zoektocht achter de rug. Je klachten werden in de loop der tijd steeds erger en verspreiden zich waarschijnlijk ook. Ze zijn niet consistent op dezelfde plek en variëren in hoeveel last je er van hebt.

En daar heeft de reguliere geneeskunde vaak geen antwoord op. Als er is niks of geen logische verklaring voor je klachten te vinden en dan wordt er al gauw gezegd dat je er maar mee moet leven.

Of er wordt een etiket opgeplakt afhankelijk wat de heftigste klachten zijn. Fibromyalgie, CVS, PDS...of wat voor een namen of afkortingen er nog meer zijn. Een diagnose voor een lichaam dat “niet stuk” is.

**Maar dat er niets aan te doen is, is niet waar.**

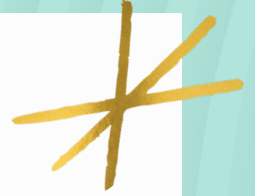
Het is alleen helaas nog niet bekend in de reguliere gezondheidszorg. Maar ik heb zelf ervaren dat er wat aan te doen is. Ik leef inmiddels al 6 jaar zonder de symptomen! En ik ben geen uitzondering en het is ook geen onverklaarbaar wonder.

**Als jij kunt openstaan voor het idee dat mogelijk ook voor jou kan gelden, gaat dat je helpen om de volgende stappen te gaan zetten. Ook jij kunt met op z'n minst leven met minder pijn dan nu!**



## 2

## Vergroot je kennis over je brein en pijn



We zijn allemaal opgegroeid met het idee dat als je ergens pijn hebt in je lichaam dat de betekenis daarvan is dat er iets “stuk” is in je lichaam.

Maar dat is maar een deel van wat er aan de hand kan zijn. Eigenlijk is pijn een waarschuwingssignaal. Je snijdt in je vinger, verbrand je aan de kachel, en in je brein gaat er een alarm af onveilig. Het pijnsignaal wordt aangezet door je brein als er gevaar dreigt.

**Dit kan komen door iets bedreigends of het idee dat er iets bedreigends is.**

Ons brein bepaald dus of er iets als bedreigends wordt gezien. Dat kan echt zijn (hete kachel) of niet (gesprek met vervelend persoon).

**En of je pijn voelt of niet.**

Of het gevaar bedreigend is, wordt bepaald door hoe we in ons leven hebben leren geleerd wat gevaar is of niet. Als je werd uitgelachen bij een spreekbeurt op school is je uitspreken “gevaarlijk” geworden. Als een ouder ziek was, is het voor anderen zorgen gewoon en het niet zorgen “gevaarlijk”.

**Dus pijn betekent niet dat er iets mis is, het is enkel een signaal dat er “gevaar” dreigt.**

En wat zou het bij jou kunnen zijn? Wat zou daar voor kunnen zorgen?

**Had jij dat gedacht dat je pijn kunt voelen zonder dat er iets “stuk” is in je lichaam?**





## **Verminder stress en ken je triggers**



Waarschijnlijk heb jij al opgemerkt dat als je stress ervaart, je meer last hebt van pijnklachten.

Ons gedrag is aangeleerd, en dus ook, hoe we met stress omgaan. We zijn beïnvloed door onze ouders, school, vrienden enz..

**Wat ons stress geeft, heeft heel vaak te maken met andere mensen en wat wij daarvan vinden.**

Want wat denken wij over anderen?

Ze zullen mij niet geloven, ze houden geen rekening met mij, ze denken dat ik mij aanstel, ze vinden mij een profiteur...

Of zijn we teleurgesteld en verdrietig als mensen niet zo reageren als wij hoopten.

Oftewel, dit is vaak een bron van veel stress!

Dus als je eerlijk bent, wat geloof jij werkelijk?

Vind je het van een ander ook gek dat ze de ene dag van alles kunnen en de volgende keer niet? Vind je mensen die lui zijn profiteurs?

Stiekem zit daar een belangrijke veroorzaker van veel stress! Wat anderen van ons zullen vinden, waarvoor we onszelf "moeten" verdedigen.

En wat zijn nog meer triggers die stress veroorzaken? Is alles wat je vaak denkt ook echt waar? Of zou iets anders waar kunnen zijn? Iets dat véél minder stress geeft?

**En als je daar op focust, hoe zou dat dan zijn?**





## Zorg allereerst goed voor jezelf!



Vind jij dat eerst voor jezelf zorgen egoïstisch is? Bijna iedereen met chronische pijnklachten vind dat. Oftewel, je vindt het vaak belangrijker om voor anderen te zorgen en tegen de tijd dat jij eigenlijk aan de beurt bent, ben je al te moe. Of denk je, laat maar...

Maar kennen we niet allemaal het zuurstofmasker in het vliegtuig, die we eerst bij onszelf moeten omdoen en dan pas bij kinderen? Waarom is dat ook alweer? Juist, je kunt BETER voor de rest van de wereld kunt zorgen als je EERST voor jezelf hebt gezorgd.

En, zeg nou zelf, heb je dat nu niet keihard nodig? Eerst voor jezelf zorgen. Dingen doen die je leuk vind én goed zijn voor je. Op een liefdevolle, helpende manier.

Wat geeft je plezier? Waar raak je ontspannen van? Boek lezen, lekker met een dekentje op de bank zitten, een wandeling maken in de natuur, lunchen met een vriendin....

Afleiding is goed om je beter te kunnen ontspannen en ontspanning zorgt voor beter herstel. Bovendien geeft het uiteindelijk een fijn gevoel dat je goed voor jezelf bent gaan zorgen.

**Iedere zondag stuur ik je vanaf nu een mail om je te inspireren dit te doen!**



# 5

## Wie ben je en wat wil je?



Wat mensen met chronische pijn vaak gemeen hebben is, dat ze geen idee meer hebben wat ze zelf nog eigenlijk willen of wie ze zijn.

Ergens onderweg zijn ze zichzelf kwijtgeraakt. En nu, met alle klachten, is het nog extra lastig omdat je niet meer alles kunt doen of bereiken.

Maar stel nou dat het wel mogelijk is om symptoomvrij te worden, dat je zonder pijn kunt leven en dus de vrijheid weer hebt om richting aan je leven te geven.

Wat zou je dan willen gaan doen? Is er misschien nog een plan ergens in de ijskast wat dan weer mogelijk zou kunnen worden?

Zit je op een plek waar je eigenlijk een hele tijd geleden al niet meer wilde zijn?

Heb je behoefte aan iets heel anders?

Veel mensen die pijnvrij raken kiezen een andere weg in hun leven. Vaak was er al lang behoefte aan verandering maar is het er nooit van gekomen om voor jezelf te kiezen. Dus laat dit de aanleiding zijn om eens goed na te denken over wat en hoe je dat wilt. Zie voor je wat je zou willen doen? Wie wil je zijn?

Ik wil iemand zijn die.....(doet, heeft..).

Als jij dagelijks dagdroomt over wat je eigenlijk zou willen doen of zijn, dan is de kans zoveel groter dat er iets gaat veranderen. Echt waar, ik heb het al zo vaak zien gebeuren.



Dus wat wil jij?



## En nu verder?

Ik hoop dat jij na het lezen van deze stappen een andere kijk hebt gekregen op chronische pijn en meer begrijpt waarom dat bij jou nu nog een uitdaging is.

Ook hoop ik dat je bij het lezen wel wat aha-momenten hebt gehad. Dat je dacht, dit gaat over mij, dit herken ik wel.

### **Dan weet je dat je op de goede weg bent.**

Dat dit de weg is die jou weer de regie op je leven gaat teruggeven. Zodat jij niet langer het gevoel hebt dat het je overkomt maar dat je merkt dat jij invloed kunt gaan uitoefenen.

En door te lezen over pijn en het brein en inzicht te krijgen in jezelf zul jij je gedachten en gedrag beter gaan begrijpen en zul je merken dat er veel gaat veranderen. O.a. in hoe je in het leven staat, naar anderen kijkt en ook hoeveel pijn je nog ervaart.

Natuurlijk zijn deze 5 stappen niet het enige dat je te doen hebt. Er is als je wilt, meer te doen.

En nu je inzicht hebt in hoe dat zo'n beetje werkt kun je het zelf oppakken en verder gaan. Helemaal zelf. Of je vraagt hulp. Zie pagina 10.

**Bonus: hierbij krijg je nog een waardevolle hypnotische audio die het makkelijker maakt om goed voor jezelf te zorgen en te beginnen met goed voor jezelf te zorgen!**

**LUISTER**





# 5 stappenplan

**01** Accepteer de diagnose  
maar niet de prognose

---

**02** Meer kennis over je  
brein en pijn

---

**03** Verminder triggers en  
stress

---

**04** Eerst voor jezelf zorgen

---

**05** Wie ben jij en wat wil je?

---

**BONUSAUDIO**



## Over mij...

Mijn naam is Erica van Leeuwen, pijncoach en hypnotherapeut bij praktijk OntSpanJe sinds februari 2020.

De start van mijn praktijk is het gevolg geweest van mijn jarenlange overleven met fibromyalgie. Op mijn 28e voelde het in heel korte tijd alsof er een mes in mijn rug gestoken was. Dat was niet het geval maar het voelde wel altijd zo.

Na anderhalf jaar kreeg ik de diagnose te horen: fibromyalgie. Levenslang zou het zijn want er was niets aan te doen.

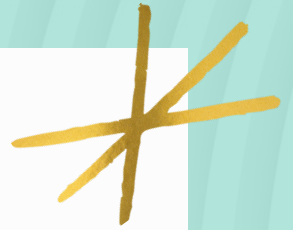
Een jarenlange zoektocht brak aan waarin ik zo af en toe her en der iets probeerde in de hoop dat ik wat minder pijn zou krijgen.

Ik had wel opgemerkt dat ik meer pijn had als ik veel stress had. Helaas leverde mijn scheiding wel al minder stress op maar geen grote verlichting. Een grote tegenvaller. Er was nog meer nodig.

Uiteindelijk werd ik door een hypnotherapeute verlost uit mijn pijngevangenis. Totaal onverwacht eigenlijk, want ik had er niet meer op gehoopt. En dat heeft geleid tot een jarenlange zoektocht wat er nou gebeurd was en tot een geheel andere invulling van mijn leven.

Ik heb een opleiding tot hypnotherapeut gevolgd en heb alles over chronische pijn gelezen en geleerd en snap nu waarom ik al 6 jaar pijnvrij ben. En daar help ik nu anderen bij!

Misschien jou ook?





## Zelf doen of hulp?

!Mocht jij na het lezen van het ebook toch denken dat het teveel, te lastig of dat je gewoonweg niet weet waar te beginnen, dan is het natuurlijk mogelijk mijn hulp in te roepen.

Er zijn twee mogelijkheden:

Een **online training Grip op chronisch pijn**.

Deze helpt je de kennis beter te begrijpen, leert je concrete oefeningen om zelf aan de slag te kunnen en bevat nog een mooie helende hypnotische audio om sneller en praktischer met deze kennis aan het werk te gaan.

[JA GRAAG!](#)

De andere mogelijkheid is een gratis en geheel vrijblijvend online vragensessie om je vragen te stellen en te bekijken of ik je kan helpen en misschien of jij mijn hulp zou willen.

[NAAR AGENDA](#)

Heel veel succes gewenst!

**En blijf NIET met jouw pijn en klachten rondlopen, er is veel meer mogelijk dan je denkt!**

Liefs, Erica van Leeuwen

P.S. ik ben er voor je 🤗

