

A man with short brown hair, wearing a blue t-shirt, stands outdoors. He is positioned on the right side of the frame, looking towards the camera with a slight smile. Behind him is a wooden fence and a blurred background of green trees. The image is framed by orange wavy borders at the top and bottom.

CHRONISCHE KLACHTEN

*De 9 geheimen hoe
ik ben genereren*

VAN ZIEKTE TOT GENEZING

INLEIDING

Deze gids is geschreven door Joshua Cobussen.

Ik heb deze gids geschreven omdat het mijn verlangen is, dat jij net als ik mag genezen van jouw ziekte. Door mijn eigen ervaring van achttien jaar fibromyalgie, weet ik hoe moeilijk het is om chronisch ziek te zijn. Ik weet wat voor immense impact jouw ziekte op jouw leven en op de mensen om jou heen heeft. Ik weet van de offers die je elke dag weer maakt, ik weet dat je er compleet alleen voor voelt staan.

Ik weet hoe het is om elke dag, jaar in jaar uit chronische pijn en chronische vermoeidheid te ervaren. Ik weet hoe het voelt als niemand je begrijpt en als mensen een vooroordeel over je hebben omdat ze niet aan de buitenkant kunnen zien dat je zoveel klachten hebt.

Ik weet hoe het is om jezelf en anderen heel vaak te moeten ontzien van plezier, hoe vaak je nee moet zeggen tegen leuke activiteiten en hoe moeilijk het is om zoveel pijn te hebben. Ik weet hoe lusteloos het voelt dat je geen actief leven kan leiden.

Ik weet hoeveel je er naar snakt om begrepen te worden en om tot een oplossing te kunnen komen. Ik weet dat je droomt van dat ene moment waarin je eens een keer geen klachten hebt, waarin je een keer geen pijn hoeft te voelen. Ik weet dat je verlangt om normaal te kunnen zijn net als ieder ander.



GELUKKIG!

Gelukkig weet ik ook hoe het is om klachtenvrij te zijn. Ik weet hoe het voelt om na bijna niks meer te kunnen, alles weer te kunnen. Ik weet hoe het voelt om weer een heel actief leven te leiden. Om te doen waar ik altijd van heb gedroomd.

Ik weet hoe goed het voelt om 'ja' te kunnen zeggen tegen de dingen die leuk zijn. Om plezier te hebben, om goed in mijn vel te zitten en om chronisch gezond te zijn. Ik weet hoe het is om chronisch veel energie te hebben. Ik weet hoe gelukkig het voelt om te zijn genezen en ik weet dat jij dit ook kunt ervaren.

MIJN VERHAAL

Ik ben opgegroeid in een christelijke omgeving waarin er veel nadruk werd gelegd op hoe je moest zijn, welke dingen je moest doen en welke dingen je niet mocht doen. Als jonge man ontstond er al snel een heel scala aan maskers die ik droeg. Deze maskers had ik nodig, enerzijds omdat dit de enige manier voor mij was om te overleven en anderzijds omdat ik mij niet veilig voelde als ik authentiek was. Mijn emoties waren te heftig voor mij om te voelen en ik was bang dat mensen mij nog meer pijn zouden doen als ik mijn maskers zou afzetten.

Als jonge groeide ik op met veel angst en voelde het tegen de tijd dat ik tiener was alsof ik al twee levens achter de rug had. Ik voelde me oud. Ik had heel veel om te verwerken en ik had de neiging om alle zware gevoelens die ik met mij meedroeg uit de weg te gaan. Het uit de weg gaan en onderdrukken van zware gevoelens en het slechte zelfbeeld dat ik van mijzelf had, kreeg een dieptepunt toen ik veertien jaar oud was.



FIBROMYALGIE

Ik weet het nog heel goed, ik was op schoolkamp naar de Franse Ardennen. Wij moesten kilometers lopen en ik was het niet gewend om zulke lange wandelingen te maken. Op een gegeven moment kreeg ik last van mijn lichaam (spierpijn en grote blaren op mijn voeten) en dit deelde ik met mijn klasgenoot.



Mijn klasgenoot Peter werd boos, hij zei:

"JIJ HEBT HELEMAAL NIKS EN
HENK HEEFT ASTMA EN JIJ GAAT
EEN BEETJE ZITTEN KLAGEN?"

"JIJ HEBT HELEMAAL NIKS, JE
MOET JE BEK HOUDEN JOSHUA!"

Op dat moment voelde ik mij zo onbegrepen en afgewezen en maakte ik die dag onbewust de keuze om niet meer kwetsbaar te hoeven zijn en om niet meer mijn gevoelens te laten zien. Ik wilde koste wat het kost niet meer voelen, want voelen was onveilig voor mij.

Dat moment is voor mij de trigger geweest om de chronische ziekte fibromyalgie te ontwikkelen. Zoals je weet ben ik niet de enige, zo zijn er in Nederland alleen al 350.000 mensen die fibromyalgie hebben ontwikkeld en heeft circa 60% van de bevolking iets van chronische klachten.

Achtien jaar lang heb ik geleden aan deze ziekte. Ieder jaar werd het erger. Vlak nadat ik met de vrouw van mijn dromen was getrouwd kreeg ik de diagnose in het ziekenhuis.

Ik voelde mij eerst opgelucht, eindelijk was er iemand met een autoriteitspositie die bevestigde dat er iets mis met mij was. Ik kon het nu een naampje geven en ik hoopte hiermee dat ik wat beter door mensen begrepen zou worden.

DEPRESSIE

Het gevoel van opluchting verdween al snel achter een grote donkere wolk van depressie en hopeloosheid. Ik wilde namelijk heel graag genezen en toen ik eindelijk wist wat er mis met mij was, hoopte ik dat ze mij in het ziekenhuis wel zouden kunnen helpen. Enigszins naïef dat ik was vroeg ik aan de arts wat ik kon doen om te genezen.



Wat de arts toen zei zal ik nooit vergeten, hij keek mij in de ogen aan en zei:

"HAAL DAT MAAR UIT JE HOOFD,
JIJ WORDT NOOIT BETER!"

"JE ZAL HIER DE REST VAN JE
LEVEN MEE MOETEN DEALEN!"

Het was alsof mijn hele leven was ingestort, want hoe kon ik hier de rest van mijn leven mee leven? Dat was onmogelijk voor mij, ik had nog zoveel dromen en ik wilde nog zoveel dingen doen. Ik was eigenlijk veel te jong om zo ziek te zijn.

Nadat ik de diagnose kreeg ging het heel hard bergafwaarts met mij, de klachten waren zo erg geworden dat ik op een gegeven moment haast niks meer kon. Mijn gezin was zo erg onder druk gezet door mijn ziekte, dat alles uit elkaar leek te vallen. Ik was in een diepgat gevallen en weggezakt in een zware depressie.

HOOP

Zes maanden nadat ik de diagnose kreeg, kon ik mijn innerlijke stem horen. Het was alsof mijn intuïtie heel sterk aangaf dat het niet waar kon zijn wat de arts in het ziekenhuis had gezegd.

IK KREEG EEN STEEDS
WEER TERUGKERENDE
GEDACHTE:

“DIT KAN NIET KLOPPEN,
ER MOET EEN MANIER
ZIJN OM TE GENEZEN”

Ik besloot om mijn eigen innerlijke stem te geloven in plaats van de stem van de arts. Doordat ik dit besluit had genomen kreeg ik voor het eerst in een lange tijd weer hoop.

De hoop om voorwaarts te gaan, de hoop voor genezing en de hoop voor mijn toekomst. Ik moest en zou genezen van fibromyalgie en hier is mijn zoektocht naar genezing ontstaan.



GENEZING

Mijn genezing is niet vanzelf gegaan. Het heeft letterlijk bloed, zweet en tranen gekost. Elke week investeerde ik zoveel mogelijk van mijn tijd en mijn geld in mijn genezing.

Ik heb letterlijk van alles geprobeerd: artsen, voeding, apparaten, therapie, coaching, plant medicijnen, yoga, ayurveda, fysieke therapievormen en nog veel meer. Na tientallen duizenden euro's te hebben uitgegeven en vijf jaar lang iedere week te hebben gewerkt voor mijn genezing is het gelukt.



Iedere keer werd ik iets beter, dit ging met veel ups en downs. Er waren heel veel momenten waarin ik het wilde opgeven, het leek haast een onmogelijke zaak. Na vijf jaar intensief aan mezelf te hebben gewerkt, werd ik eindelijk in januari 2023 volledig klachtenvrij. Dit was een waanzinnig realisatie moment.

HET GING ALS VOLGT:



"SCHAT, WANNEER HEB IK EIGENLIJK VOOR HET LAATST KLACHTEN GEHAD, WAS DIT NOU EEN WEEK OF TWEE WEKEN GELEDEN?"

"IK WEEET HET NIET, MAAR IK WILDE HET JE NIET VRAGEN OF JE NOG KLACHTEN HAD OMDAT IK JE NOG NOOIT ZO HEB ZIEN GENIETEN ALS NU"



OP DAT MOMENT REALISEERDE IK ME DAT IK WAS GENEZEN, DE TRANEN STONDEN IN MIJN OGEN. DAT WAT EERST ONMOGELIJK LEEK, WAS MOGELIJK GEWORDEN.

MIND-BODY CONNECTIE

In mijn andere gids **'7 mythes over chronisch ziek zijn'** lees je dat artsen de oorzaak van je chronische aandoening altijd willen verklaren door op zoek te gaan naar een fysiologische verklaring voor het probleem. Ze hebben jou waarschijnlijk net als vele anderen verteld dat ze niet weten wat de oorzaak is en dat je niet kan genezen. Als je de **'7 mythes over chronisch ziek zijn'** hebt gelezen, dan weet je dat artsen het antwoord niet hebben omdat zij op de verkeerde plek blijven zoeken.



Mocht je deze gids gratis willen ontvangen, stuur mij dan even een DM op Instagram: @joshuacobussen

Het antwoord ligt in de 'mind-body connectie', misschien denk je nu: "wat is dat?". Het is eigenlijk eenvoudig te begrijpen, het is het idee waarin je aannemelijk maakt dat je geen onderscheid hoeft te maken tussen het denken, de emoties en het lichaam. Als je dit voor de eerste keer hoort, dan klinkt het misschien wat vreemd. Ik beloof je dat als je bereid bent om dit te accepteren als je nieuwe waarheid, dat er dan een hele wereld voor je open gaat, een wereld van mogelijkheden en nieuwe kennis die tot jouw genezing kunnen leiden.

In het westen zijn we onterecht ons denken, onze emoties en ons lichaam van elkaar gaan scheiden. Met alle gevolgen vandien. Soms kan het om praktische redenen handig zijn om onderscheid te maken, maar altijd met de wetenschap dat het een eenheid vormt.

De 'mind-body connectie' wil dus zeggen dat het denken, de emoties en het lichaam één geheel is. Wanneer je chronische ziekte en chronische pijn in dit daglicht ziet, zal je tot geheel andere conclusies komen. Je hoeft dus niet langer op zoek te gaan naar een fysiologische verklaring die er toch niet is. Je hoeft niet langer in onzekerheid te leven en je kan doelgericht gaan werken aan jouw genezing.

Dit betekent heel simpel gezegd dat als jouw lichaam ziekte en chronische pijn vertoont, dat dit dus per definitie iets zegt over jouw denken en jouw emoties.

Het lichaam fungeert als een soort van spiegel van de innerlijke werkelijkheid. Dat wat innerlijk niet kan worden uitgewerkt zal zich uiterlijk gaan vertonen.

Je lichaam is een soort van voertuig waarin je beweegt in deze wereld en het is mijn verlangen dat jouw voertuig zo goed mogelijk functioneert. Dit kan alleen als jij als geheel goed functioneert. Als je innerlijk met jezelf in de knoop ligt, dan is het meer dan logisch dat jouw lichaam dit vroeg of laat zal laten zien.

Het is dan ook belangrijk om lichamelijk wijs te gaan worden. Wanneer je meer gewaar bent in je lichaam, zal je makkelijker kunnen onderscheiden wat jouw klacht jou wilt vertellen.

PSYCHOSOMATISCHE AANDOENINGEN

De meeste chronische ziekten en chronische pijn zijn psychosomatisch van aard. Psychosomatisch dat wil zeggen: lichamelijke klachten die niet of onvoldoende verklaard kunnen worden door een lichamelijke aandoening, maar verergeren door of het gevolg zijn van een psychologisch probleem. Wanneer psychische klachten geuit worden als lichamelijke symptomen, spreken we van somatisatie.

Stress en emoties spelen een grote rol in het ontstaan van ziekte. De mening van experts ligt ontzettend uiteen over hoeveel ziektes nou werkelijk psychosomatisch van aard zijn. Persoonlijk durf ik zover te gaan dat 99% van alle ziektes psychosomatisch van aard zijn.

Als je lichaam niet functioneert zoals het zou moeten functioneren zegt dit namelijk nog niks over de oorzaak van het niet functioneren. Je kan bijvoorbeeld constateren dat de darmen iets raars doen. Dat wil niet per definitie zeggen dat de darmen zelf de oorzaak van het probleem zijn. Er is dus een probleem dat een probleem in de darmen veroorzaakt. Door de kracht van de psyche te onderschatten, loop je het risico om nooit tot de werkelijke oorzaak van het probleem te komen. Je blijft dan je leven lang in cirkels lopen.

Natuurlijk is het uiterst oncomfortabel om aan jezelf toe te geven dat je ziekte en chronische pijn psychosomatisch zijn. Wat zullen mensen wel niet denken? Ja, ja, het zit zeker tussen mijn oren?

Het heeft totaal geen nut om jezelf op deze manier te oordelen. Zelfs als er iets tussen je oren zit, kan het nog steeds knap lastig zijn om hier mee te leven. We moeten deze oordelen en de schaamte doorbreken, dit kunnen we alleen doen door erover te praten.

Als je een psychosomatische klacht hebt, dan betekent dit niet dat er iets mis met jou is. Je bent niet rijp voor het gekkenhuis en je bent niet zwakker dan andere mensen zijn. Het maakt niet uit wat je kwaal of de klacht is.

Is het niet wonderlijk dat we in onze maatschappij alle respect en begrip hebben voor mensen die hun arm breken, maar dat we geen begrip kunnen opbrengen voor mensen die klachten hebben die psychisch van aard zijn? Het is niet alleen wonderlijk, het is misplaatst.

In het volgende hoofdstuk zal ik dieper ingaan op de werking van het brein, de emoties en het lichaam. Zo krijg je een nog helderder beeld van de oorzaak van chronische ziekte en de werking van het lichaam.



DE GEHEIMEN DIE LEIDEN TOT JOUW GENEZING

GEHEIM 1

ER IS NIKS MIS MET JOUW LICHAAM!

Er is niks mis met jouw lichaam! Je hoort het goed, laat voor een moment even je gedachten los. Vergeet even alles wat je hebt geleerd en alles wat je denkt te weten over jouw ziekte. Neem voor het moment even aan dat het niet aan jouw lichaam ligt, maar dat de oorzaak in jouw psyche ligt.

Zolang jij gewoon een lichaam hebt met alle organen en lichaamsdelen in tact, dan is er niks mis met jouw lichaam. Om te laten zien hoeveel invloed de psyche op je lichaam heeft wil ik een simpel voorbeeld geven die waarschijnlijk iedereen wel eens heeft ervaren.

De angst die er is voorafgaand en tijdens het maken van een toets. Deze angst speelt zich af in je psyche. Er zijn gedachten die te maken hebben met een toekomstbeeld dat (nog) niet bestaat. "Wat als ik de toets niet haal?" "Wat als ik een onvoldoende krijg, zal iedereen dan denken dat ik een loser ben?". Aan deze gedachten zijn zware emoties verbonden, denk aan: angst en een gevoel van wanhoop. De stress is zo sterk aanwezig dat je jezelf niet meer goed in de hand hebt.

Sommige mensen kunnen deze angst zo sterk ervaren, dat bijvoorbeeld hun darmen niet meer functioneren. Ze moeten haast om de 10 minuten naar de wc en de diarree en de pijn van de ontlasting zijn vreselijk om te ervaren. Sommige mensen verkrampen hun schouders en rug zodanig dat het erin lijkt te zijn geschoten, de minste beweging doet al zeer. Wanneer de toets eindelijk achter de rug is en je te horen krijgt dat je een 8 voor je toets hebt gekregen, kom je tot rust en verdwijnen je klachten.

Zo zijn er tal van voorbeelden te noemen waarin we als maatschappij er geen enkel probleem van maken om aan te nemen dat het probleem niet in het lichaam zit maar in de psyche.

Maar om een één of andere reden zijn we geneigd om dit bij grote klachten niet als aannemelijk te beschouwen. Waarom zou een grote ziekte of een grote klacht niet ook gewoon uit de psyche voortkomen? Waarom is dit toch zo moeilijk te geloven?



GEHEIM 2

CHRONISCHE PIJN ONTSTAAT DOOR EEN OVERBELAST ZENUWSTELSEL

Emoties als onderdeel van het onbewuste (brein) zorgen voor abnormale activiteiten in het autonome zenuwstelsel. Deze abnormale activiteiten zorgen onder andere voor een verminderde doorbloeding, zuurstofgebrek, spierpijn, zenuwpijnen, zenuwbeknellingen, allerlei ziekten, vermoeidheid en meer.

Dit is goed nieuws! Waarom...? Omdat dit betekent dat je het ook weer zou kunnen oplossen. Het is dus gewoon terug te draaien. Bewustwording hierin is de sleutel en van hieruit kan jouw genezingsproces beginnen.



GEHEIM 3

JE ZIEKTE IS EEN BESCHERMINGSMECHANISME (CHRONISCHE PIJN IS EEN AFLEIDINGSSTRATEGIE).

Ziekte is in veel gevallen een afleiding- en beschermingsmechanisme. Mijn fibromyalgie had als doel om mij af te leiden en mij te beschermen tegen mijn psyche (specifiek mijn emoties). De pijn en de klachten waren zo groot dat mijn aandacht was afgeleid van de ondragelijke emoties die ik onbewust als gevaarlijk was gaan zien.

Wanneer emoties worden onderdrukt en emoties onbewust als gevaarlijk worden beschouwd, dan moet daar op een bepaalde manier mee worden omgegaan. Het is afhankelijk van het aangeleerde gedrag, je karakter, je familiesysteem en je brein hoe je hiermee zal omgaan. De één verliest zich in drank en is gokverslaafd, de gokverslaving wordt dan gebruikt als afleiding en de ander creëert om dezelfde reden een chronische aandoening en/of chronische pijn.

Wanneer je in staat bent om het afleiding- en beschermingsmechanisme te weerstaan, zal de chronische pijn verdwijnen en ben je vrij van pijn.

Vanwege ons oerbrein zijn er slechts enkele smaken waaruit het onbewuste brein zal kiezen. Er zit dus ook een primitieve kant aan ons mensen. Hierin speelt de amygdala een belangrijke rol bij het ontstaan van onverklaarbare klachten. De amygdala ligt in het centrum van ons brein en hierin worden emotionele gebeurtenissen (trauma's) of herinneringen opgeslagen. Deze emotionele herinneringen worden opgeslagen in het brein waar veel netwerken aanwezig zijn die met elkaar verbonden zijn.

Een mooi voorbeeld is wanneer een kind zich verbrand aan een hete oven. Deze gebeurtenis of herinnering wordt dan opgeslagen in de amygdala. Wanneer het kind de volgende keer de hete oven ziet dan slaat de amygdala alarm en zal het kind, nog voordat hij dit zelf door heeft, al voorzichtig zijn gedrag daarop aanpassen en zelfs in een reflex voldoende afstand nemen van de oven.



Wanneer je iets bedreigends ervaart zoals: financiële problemen, zorgen om je kinderen, relatieproblemen, onveilige ouders of problemen op het werk. Dan gaat het beschermingsmechanisme zijn werk doen. We gaan harder ons best doen of verdringen de gevoelens die bij de dreiging horen. We vermijden de situatie of we raken verslaafd aan dingen om ons beter te voelen. Dit zorgt ervoor dat wij zelf de dreiging niet meer voelen.



Het probleem is alleen dat ons lichaam dit anders ervaart. Als de amygdala alarm slaat, dan gaan er signalen naar de hypothalamus, die vervolgens door middel van het autonome zenuwstelsel signalen afgeven naar elk deel van het lichaam om bijvoorbeeld de doorbloeding te verminderen of orgaanfuncties aan te passen. Dit noemen ze ook wel de vecht of vlucht reactie (bevriezen hoort hier ook bij).

Deze reactie wordt geactiveerd wanneer er gevaar dreigt en de amygdala alarm slaat. En hiermee dus het hele lichaam beïnvloedt en in staat stelt om aan de dreiging te ontsnappen.

De amygdala is eigenlijk heel functioneel wanneer het zo nu en dan (als het nodig is) alarm slaat. Dit alles is een onbewust proces en in het geval van chronische pijn en ziekte blijft de amygdala dus alarm slaan om onbewuste redenen, zonder dat er fysiek gevaar aanwezig is. Vaak zie je dit gebeuren als er sprake is van trauma of ingrijpende gebeurtenissen.

Om deze reden is het belangrijk om de onderliggende oorzaken te genezen zodat je amygdala weer normaal kan functioneren en geen alarm hoeft te slaan als er geen fysiek gevaar aanwezig is.



GEHEIM 4

OVERTUIGINGEN EN VERHALEN STAAN AAN DE WORTEL VAN JOUW ZIEKTE. OM TE GENEZEN IS HET ESSENTIEEL OM ANDERS NAAR JEZELF EN JE ZIEKTE TE GAAN KIJKEN.

Inmiddels heb je al veel geleerd over het chronisch ziek zijn, de werking van de amygdala en over de oorzaak van chronische ziekte. Waar ik nog weinig over heb geschreven, zijn de overtuigingen en verhalen. Overtuigingen en verhalen staan aan de wortel van jouw ziekte. Dit wil zeggen dat het van groot belang is om je overtuigingen te onderzoeken en anders te gaan kijken naar jezelf en je ziekte. Belemmerende overtuigingen houden je onnodig lang in ziekte en in pijn. Ik heb het dan bijvoorbeeld over de overtuiging dat woede en angst, onwelkome en slechte emoties zijn of de overtuiging dat het niet mogelijk is om te genezen. Zo zijn er tal van verhalen en overtuigingen die je kunnen hinderen om te genezen.

Het is belangrijk om deze overtuigingen laag voor laag af te pellen en te doorbreken. In een 1 op 1 traject werken we zorgvuldig alle mentale lagen door om ervoor te zorgen dat de verhalen die je vertelt geen onbewuste grip meer op je kunnen hebben en je daadwerkelijk gaat genezen van je klacht.

We onderschatten hoe krachtig ons denken is. Om aan te tonen hoe krachtig overtuigingen kunnen zijn, zal ik een persoonlijk moment uit mijn eigen leven met jou delen.

Mijn vrouw en ik hebben een jaarprogramma gekocht waarin je leert om 7 prachtige principes te verwerken in de opvoeding van je kinderen. Op een avond zitten mijn vrouw en ik samen op de bank, de eerste inspiratiesessie van het programma te volgen. Beiden volgen we exact hetzelfde programma, we horen beiden precies dezelfde woorden en toch is onze realiteit tijdens en na het horen van de inspiratiesessie volledig verschillend. Hoe kan dat? Dit komt door overtuigingen en verhalen. De bril waardoor je kijkt is alles bepalend!

A REALITEIT

Ik genoot van de inspiratiesessie, ik was blij om te zien hoeveel ons als ouders van nature al goed afgaat. Wat een heerlijk gevoel, het maakt me trots wat wij allemaal kunnen betekenen voor ons zoontje en nu heb ik nog meer handvatten gekregen om deze lessen te integreren in zijn opvoeding. Wat zijn wij toffe ouders en wat hebben wij een leuke zoon, ik geniet van het ouderschap. Dit geeft een fantastisch gevoel, we gaan lekker verder in het proces waar wij in zitten. Wat constructief programma, I love it!

B REALITEIT

Mijn vrouw vond de inspiratiesessie maar lastig, ze voelde zich helemaal niet goed in haar lijf. Ze wordt er moe van als ze eraan denkt dat ze nog meer moet gaan doen voor ons zoontje en dat ze dingen anders moet gaan doen dan dat ze nu doet. Ze ziet wat er volgens haar niet goed zou gaan in de opvoeding en neemt haarzelf dit kwalijk. Hierdoor ziet ze niet meer wat ze wel goed doet en vergeet ze eigenlijk wie ze werkelijk is. Door haar verhaal over het moederschap kan ze niet genieten van het proces en zal het moeilijker voor haar zijn om plezier te hebben in de opvoeding van onze zoon.

Het is de bril van 'ik ben niet goed genoeg' en de meeste mensen komen deze overtuiging wel ergens tegen in hun leven. Het is dus ook niet raar of uitzonderlijk als je tegen belemmerende overtuigingen aanloopt. Het is belangrijk om jezelf af te vragen of je deze overtuigingen nog nodig hebt of dat je nu een ander verhaal mag gaan vertellen.

Wanneer je zover bent dat je je oude overtuigingen kan loslaten en je bereid bent om een nieuw verhaal te vertellen, ben je al halverwege het proces van je genezing.



GEHEIM 5

HET HELEN VAN JOUW EMOTIES IS DE SLEUTEL OM JE ZIEKTE TE GENEZEN.

Dit geheim is al even aangesneden bij geheim 3. Het helen van jouw emoties is de sleutel tot jouw genezing. Bij geheim 3 heb je kunnen lezen wat er allemaal gebeurt met je lichaam als je je emoties onderdrukt. Het is daarom belangrijk dat je je emoties gaat voelen en gaat leren toelaten. Dit is erg uitdagend wanneer je jarenlang gewend bent om ze te onderdrukken. Vaak weet je niet eens hoe dat moet, laat staan dat je weet waar je moet beginnen. Het is daarom verstandig om dit niet alleen te gaan doen, maar om hulp te vragen. Deze hulp biedt jou graag aan.

Toen ik in staat was mijn emoties te helen en vooral de emoties die waren verbonden aan het ontwikkelen van fibromyalgie, genas ik en waren mijn klachten opgehouden.

Dit klinkt simpel, maar dat is het niet. Het is een complex proces van allerlei emotionele lagen die in elkaar overlopen en verbonden zijn met gedachten, verhalen, herinneringen en gebeurtenissen. Door te erkennen welke emoties heling nodig hebben en door hiervoor de ruimte te geven, open je de weg om jezelf te genezen van je ziekte.



GEHEIM 6

DE FUNDAMENTELE EMOTIE BIJ ZIEKTE IS 'WOEDE' IN COMBINATIE MET 'ANGST'.

Onbewuste (onderdrukte) woede is de nummer één oorzaak van chronische klachten. De onderdrukking hiervan heeft een bedding in angst, dit wil zeggen dat de woede onderdrukt wordt vanwege grote angsten. Het is belangrijk om woede en haat de ruimte te geven, dit klinkt wellicht heel tegenstrijdig. Vooral als je hebt geleerd dat woede en haat slechte emoties zijn. Als wij vinden dat dit slechte emoties zijn, dan zullen we onszelf niet toestaan om deze emoties te voelen, we gaan het dan onderdrukken.

De woede die we niet mogen ervaren of waar we geen uitdrukking aan kunnen geven, zal uiteindelijk tegen onszelf gaan keren. Woede is simpelweg een te krachtige emotie om te onderdrukken. Dit kan je alleen al zien aan het feit in wat er gebeurt als iemand woedend wordt, het cortisolniveau vliegt de pan uit en het zenuwstelsel reageert heftig. Al deze energie is niet bedoeld om binnen te houden, accepteer het van jezelf dat je een mens bent en mensen kunnen nou eenmaal emoties als woede en haat ervaren. Er is niks mis met deze emoties.



GEHEIM 7

FYSIEKE ACTIVITEITEN ZIJN NIET GEVAARLIJK, MAAR NOODZAKELIJK.

Als iets altijd pijn doet, dan verwacht je dat het pijn gaat doen wanneer je het doet. Voordat je iets doet, zeg je onbewust tegen jezelf: "Ik hoop dat het niet pijn gaat doen". Dan ga je het doen en dan zeg je: "Jup, zie je wel, het doet pijn". Hiermee bevestig je oude angsten en overtuigingen en houdt je jezelf onbewust vast.

Voor jouw genezing is het heel belangrijk dat je anders gaat kijken naar fysieke activiteiten. Fysieke activiteiten zijn niet gevaarlijk, maar noodzakelijk. Het is belangrijk voor jouw gezondheid dat je fysiek actief bent. Wanneer je door de angst voor pijn en fysieke activiteiten, iedere vorm van activiteiten aan het vermijden bent, dan zit je in een glijdende schaal. Minder activiteit leidt tot haast geen activiteit en dat leidt tot nieuwe gezondheidsproblemen. Zoals overgewicht, slechte conditie, verergering van bestaande klachten en het ontwikkelen van nieuwe klachten.

Dit wil niet zeggen dat je maar onbenullig overactief moet zijn en jezelf door alles heen moet forceren. Nee, je mag liefdevol en genadig met jezelf zijn en zo actief mogelijk proberen te zijn zonder dat je alle grenzen te buiten gaat. Het betekent wel dat je bereid moet zijn om pijn te ervaren en met je pijn te kunnen zijn. Wat je nodig hebt om de angst voor activiteit en pijn te overwinnen is in plaats van het te vermijden, aanwezig te zijn in je pijn en in dit gewaarzijn, je lichaamsintelligentie te vergroten.

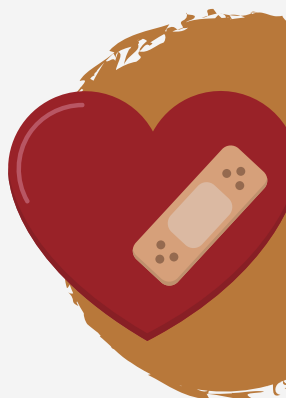
Maak er een oefening van en je zult zien hoeveel je gaat groeien als je stopt met het ongemak te vermijden.

GEHEIM 8

IK LAAT ME NIET INTIMIDEREN EN IK MAAK ME GEEN ZORGEN OM MIJN SYMPTOMEN.

Dit geldt in ieder geval voor chronische pijn, niet voor acute noodsituaties zoals een schotwond. Als je weet dat er niks mis is met je lichaam en als je weet dat de oorzaak psychologisch is, dan heb je niks te vrezen. Vertrouw er op dat je symptomen niet gevaarlijk zijn en dat je niet bang hoeft te zijn voor wat er met je lichaam kan gebeuren.

Laat je niet langer intimideren. Het is juist een reden om door je angsten heen te werken in plaats van ze uit de weg te gaan en je zult ervaren hoe bevrijdend het is als je je geen zorgen meer maakt over je symptomen.



GEHEIM 9

SCHADUWWERK IS DE POORT NAAR JOUW GENEZING EN AUTHENTICITEIT.

De betekenis van schaduwwerk is als volgt: werken met je onderbewustzijn om de delen van jezelf bloot te leggen die je onderdrukt en voor jezelf verborgen houdt. Hierbij kan je denken aan trauma of delen van je persoonlijkheid die je onbewust als ongewenst beschouwt. Verschillende soorten schaduwen spelen een grote rol bij het chronisch ziek zijn.

We komen in deze wereld als baby in volkomen onschuld en puurheid, als baby zijn we gewoon wie we zijn. Een baby kan zijn, omdat er van een baby niet wordt verwacht dat ze anders moet zijn dan ze zijn (uitzonderingen daargelaten). Niemand denkt dat als de baby huilt omdat ze graag melk wil, dat ze dan egoïstisch en slecht is. Niemand oordeelt de baby omdat ze nog niet normaal eten kan verteren. De baby is geen kwaadaardig persoon omdat ze nog niet kan rekenen of nog niet kan luisteren naar wat je zegt. De baby is volledig zichzelf en is authentiek. We zijn allemaal baby's geweest en toen we opgroeiden en het rationele brein langzaam vorm begon te krijgen, zijn we gaan geloven dat we niet langer mochten zijn wie we zijn. Het begon ineens gevaarlijk te worden om authentiek te zijn. Allerlei overtuigingen en verhalen kwamen tot ons. Verhalen over dat we niet voldoende zijn en dat we iets moesten worden wat we niet zijn. We kregen de boodschap dat we niet heel waren en dat er iets aan ons ontbreekt, we zijn gaan geloven dat we niet goed genoeg zijn. Door dit geloof doen we ons dagelijks voor als iets of iemand die we niet zijn.

Vroeg of laat wordt de pijn van het je anders voordoen dan wie je werkelijk bent, ondragelijk. Ik moedig je daarom aan om opnieuw jezelf te gaan omarmen voor wie je bent en alle maskers die niet bij je passen af te doen. Jezelf laten zien is kwetsbaar en daar heb je moed voor nodig. Weet dat in kwetsbaarheid kracht ligt en dat het een ongelooflijke opluchting voor je gaat zijn als je weer authentiek durft te zijn.

Omdat we geprogrammeerd zijn dat authenticiteit gevaarlijk voor ons is, trekken we allerlei jasjes aan die niet bij ons passen. We gaan ons bijvoorbeeld heel erg inhouden, we onderdrukken onze verlangens, we spreken ons niet langer uit. We maken onszelf klein, we verloochenen onze innerlijke waarheid en we gooien onze dromen in de prullenbak.

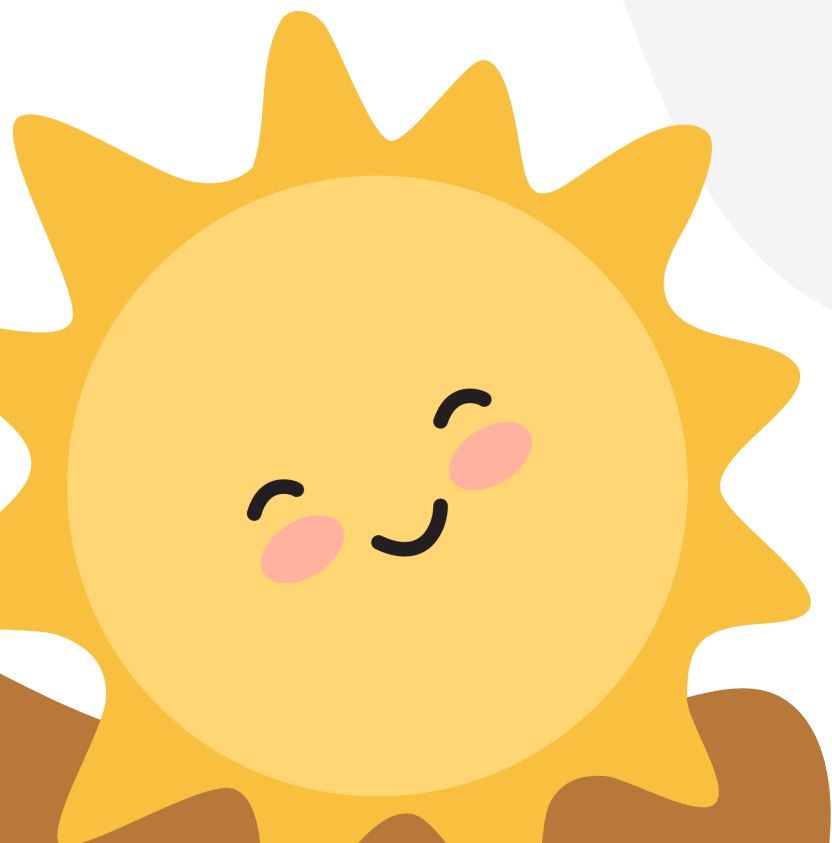


Veel van ons worden ziek omdat onze schaduwkanten de overhand hebben gekregen. Het is belangrijk dat we onszelf afvragen hoe vaak we eigenlijk nog echt authentiek zijn? Hoe vaak verkoop je je eigen authenticiteit? Is dit het je nog steeds waard?

Wanneer we onze schaduwkanten blootleggen, niet langer onderdrukken en niet meer afwijzen. Maar accepteren en liefdevol benaderen, transformeert de schaduw in een helder licht. Het is alsof je een totaal nieuwe perceptie krijgt van wie je bent en wilt zijn. Problemen lossen zich op en de ziekte verdwijnt. We zijn bang dat er in onze schaduw een kwaadaardig monster huist dat we koste wat het kost de kop moeten indrukken. Dat hebben we vroeger zo geleerd, maar het tegenovergestelde is waar. Je zult zien hoe mooi en compleet je als mens bent, dat het niet nodig is om jezelf zoveel geweld aan te doen en dat er niks in jou in de schaduw hoeft te zijn. Alles in jou mag zijn, zelfs de dingen die je het meest haat van jezelf.

Eerder in dit hoofdstuk heb ik het gehad over het onderdrukken van emoties, het onderdrukken van emoties leidt tot ziekte en pijn. Je bent je emoties gaan onderdrukken omdat er delen van jezelf in de schaduw zijn gekomen.

Schaduwwerk is de poort naar jouw genezing en authenticiteit. Het is oncomfortabel maar het is het meest effectieve werk dat je kan doen om te genezen. Doe het voor jezelf, omdat je het waard bent. Je hoeft niet meer te lijden om te kunnen groeien, je mag jezelf daadwerkelijk gaan zien voor wie je bent en je mag weer gaan stralen als de zon.



JE HEBT NU DE GEHEIMEN TOT JE KUNNEN NEMEN EN JE BENT JE ER NU BEWUST VAN GEWORDEN DAT OOK JIJ KAN GENEZEN.

Je weet nu welke dingen jouw aandacht nodig hebben. Maar door het lezen van deze gids ga jij nog niet genezen, daar is meer voor nodig. Je zult echt het innerlijk-werk moeten gaan doen en stap voor stap het proces moeten doorlopen om tot genezing te komen.

Als mentor werk ik graag 1 op 1 met mensen omdat je als mens bijna niet in staat bent te zien wat je in je eigen proces nodig hebt en het is haast onmogelijk om je eigen schaduwkanten te zien. Dit komt omdat het in je schaduw zit, daar waar de zon niet schijnt is het donker. Wanneer er delen in jezelf in het donker zijn, kan je die delen niet zien.

Pas als iets of iemand zijn licht erop schijnt wordt het zichtbaar. Daarom wil ik je aanmoedigen om met mij 1 op 1 te gaan werken, zodat je echt in staat gaat zijn om je schaduwen te transformeren en jezelf te genezen.

Ik wil je uitnodigen om vrijblijvend samen met mij te onderzoeken of een 1 op 1 traject is wat jij nodig hebt. Dit doe ik in een gratis online ontdekking gesprek, waarin ik vrijblijvend met jou naar jouw persoonlijke situatie kijk. Of je nu besluit om wel of niet met mij te gaan werken, ik weet in ieder geval één ding zeker en dat is dat dit gesprek jou heel veel waarde gaat geven.

Ik nodig je uit om een vrijblijvende afspraak met mij te maken, klik op de onderstaande link om naar mijn calendly te gaan.

PLAN HIER JE GESPREK



MIJN INSTAGRAM

