



Deel 1

Inleiding

Suggesties aan mijn lezers

Ik heb dit boek geschreven om met jullie, mijn lezers, te delen wat ik weet en wat ik onderwijs. Mijn boekje HEEL JE LICHAAM is alom geaccepteerd als een toonaangevend werk over de mentale patronen die ziekten veroorzaken in het lichaam.

Ik heb honderden brieven ontvangen van lezers die me vroegen meer te vertellen over wat ik weet. Veel cliënten van me en veel mensen die hier en in het buitenland aan mijn workshops hebben deelgenomen, hebben me verzocht de tijd te nemen om dit boek te schrijven.

Ik heb dit boek zo opgezet dat je het kunt lezen alsof je een sessie bijwoont. Deze sessie lijkt sprekend op de sessie die je krijgt als je bij mij komt als cliënt of als deelnemer aan een van mijn workshops.

Als je de oefeningen doet zodra je ze tegenkomt, zul je tegen de tijd dat het boek uit is, een begin gemaakt hebben met het veranderen van je leven.

Ik stel voor dat je het boek één keer doorleest, het vervolgens langzaam nog eens leest en dat je dan de tweede keer iedere oefening uitgebreid doet.

Als het kan, doe dan de oefeningen met een vriend(in) of familielid.

Elk hoofdstuk begint met een affirmatie. Deze affirmaties zijn goed om te gebruiken als je aan dat deel van je leven werkt. Neem twee of drie dagen de tijd om elk hoofdstuk te bestuderen en ermee aan de gang te gaan. Blijf de affirmatie waarmee het hoofdstuk begint steeds zeggen en schrijven.

De hoofdstukken besluiten met een meditatie. Dit is een stroom positieve ideeën, ontworpen om het bewustzijn te veranderen. Lees deze meditatie een aantal keren per dag door.

Ik besluit dit boek met mijn eigen verhaal. Ik weet dat het je zal laten zien dat waar we ook vandaan komen of hoe slecht we er ook aan toe zijn, we ons leven volledig ten goede kunnen veranderen.

En weet dat mijn liefdevolle steun bij je is wanneer je met deze ideeën werkt.

Enkele uitgangspunten van mijn filosofie

We zijn zelf 100 procent verantwoordelijk voor al onze ervaringen.

Elke gedachte die we denken creëert onze toekomst.

Het ogenblik van macht is altijd het huidige moment.

Iedereen lijdt aan zelfhaat en schuldgevoel.

*De belangrijkste onderliggende gedachte die iedereen heeft is:
"Ik ben niet goed genoeg."*

Dit is maar een gedachte en een gedachte kan veranderd worden.

Het loslaten van wrok doet zelfs kanker verdwijnen.

Als we echt van onszelf houden gaat alles goed in ons leven.

Het is nodig het verleden los te laten en iedereen te vergeven.

Het is belangrijk bereid te zijn om te beginnen met van onszelf te leren houden.

Nú onszelf waarderen en accepteren is de sleutel tot positieve verandering.

We creëren zelf elke zogenaamde "ziekte" in ons lichaam.



*In de eeuwigheid van het leven waarin ik ben,
is alles volmaakt, heel en compleet
en toch verandert het leven voortdurend.*

*Er is geen begin en geen einde,
slechts een voortdurende kringloop
van materie en ervaringen.*

*Het leven zit nooit vast en is nooit onveranderlijk of saai;
want ieder moment is nieuw en fris.*

*Ik ben één met de Kracht die mij creëerde
en deze Kracht heeft mij de kracht gegeven
om mijn eigen omstandigheden te creëren.*

*Ik verheug me in de wetenschap dat ik de kracht
van mijn eigen gedachten kan gebruiken
op iedere manier die ik kies.*

*Elk moment van mijn leven is een nieuw begin
want we laten het oude achter ons.*

*Dit moment is een nieuw begin voor mij,
precies hier en nu.*

Alles is goed in mijn wereld.



Hoofdstuk 1

Wat ik geloof

“De poorten naar wijsheid en kennis staan altijd open.”

**Het leven is echt heel eenvoudig: Wat we geven,
krijgen we terug**

Wat we over onszelf denken, wordt de waarheid voor ons. Ik geloof dat wij allemaal, ook ik, 100 procent verantwoordelijk zijn voor alles in ons leven – voor alle goede dingen maar ook voor alle minder geslaagde dingen. Elke gedachte die we denken, creëert onze toekomst. We creëren onze ervaringen met onze gedachten en onze gevoelens. De gedachten die we denken en de woorden die we uitspreken creëren onze ervaringen.

We creëren wat ons overkomt en vervolgens geven we onze macht weg door iemand anders de schuld van onze frustratie te geven. Geen mens, geen plaats en geen ding heeft enige macht over ons, want “wij” zijn de enige denkers in onze gedachtenwereld. Wij creëren onze ervaringen, onze werkelijkheid en iedereen die erbij hoort.

Wanneer we vrede, harmonie en evenwicht creëren in onze gedachtenwereld vinden we dat in ons leven terug. In welke van deze beweringen herken je jezelf:

“Ze zijn tegen me.”

“Iedereen is altijd behulpzaam.”

Deze twee overtuigingen zullen heel verschillende ervaringen creëren. Wat we geloven over onszelf en over het leven wordt waar voor ons.

Het universum steunt ons volledig in elke gedachte die wij kiezen te denken en te geloven.

Anders gezegd: ons onderbewustzijn accepteert alles wat we kiezen te geloven. Dit betekent dat wat ik over mezelf en over het leven geloof, waar wordt voor mij. Wat jij kiest te denken over jezelf en over het leven wordt waar voor jou. En we kunnen kiezen uit een onbeperkte hoeveelheid gedachten.

Zodra we dit weten, begrijpen we dat we veel beter kunnen kiezen voor de gedachte "Iedereen is altijd behulpzaam" dan voor de gedachte "Ze zijn tegen me."

De universele macht veroordeelt en bekritiseert ons nooit

Zij accepteert ons zoals we onszelf waarderen en weer spiegelt zo in onze levens wat we geloven. Als ik wil geloven dat het leven eenzaam is en dat niemand van me houdt, dan is dat wat ik zal aantreffen in mijn wereld.

Maar als ik bereid ben dat geloof los te laten en voor mezelf affirmeer: "Liefde is overal en ik ben liefdevol en geliefd" en deze affirmatie blijf doen en haar vaak herhaal, dan wordt dit waar voor mij. Dan komen er liefdevolle mensen in mijn leven en de reeds aanwezige mensen worden liever voor mij. Dan kan ik steeds makkelijker liefde naar andere mensen uiten.

We hebben bijna allemaal vreemde ideeën over wie we zijn en heel veel starre regels over hoe het leven geleefd "moet" worden

Dit is niet bedoeld als veroordeling, want ieder van ons

doet z'n uiterste best op dit moment. Als we meer wisten, als we meer begrip en bewustzijn hadden, zouden we het anders doen. Veroordeel jezelf alsjeblieft niet voor waar je nu bent. Het feit dat je dit boek hebt gevonden en mij hebt ontdekt, betekent dat je klaar bent om een nieuwe, positieve wending aan je leven te geven. Erken dit en waardeer jezelf hiervoor.

"Mannen huilen niet!" "Vrouwen kunnen niet met geld omgaan!" Wat een beperkende gedachten om mee te leven!

Als we heel klein zijn leren we wat we van onszelf en het leven vinden door de reacties van de volwassenen om ons heen

Zo leren we denken over onszelf en de wereld. Dus als er om jou heen mensen waren die heel ongelukkig, bang, vol schuldgevoelens of boos waren, heb je een heleboel negatieve dingen over jezelf en jouw wereld geleerd.

"Ik doe ook nooit iets goed." "Het is allemaal mijn schuld." "Ik mag niet boos worden."

Zulke overtuigingen creëren een leven vol frustraties.

Als we opgroeien hebben we de neiging om het emotioneel klimaat dat vroeger thuis heerste weer opnieuw te creëren

Dit is niet goed of slecht, niet goed of verkeerd, het is gewoon wat we van binnen kennen als "thuis". Ook hebben we de neiging om in onze persoonlijke relaties de relatie die wij met onze ouders hadden of de relatie die zij met elkaar hadden weer opnieuw te creëren. Ga eens na hoe vaak je een vriend(in) of een baas had, die "net als" je moeder of vader was.

We behandelen onszelf op dezelfde manier als onze ouders ons behandelden. We vitten op onszelf en we

straffen onszelf op dezelfde manier. Als je goed luistert kun je hun woorden zelfs horen. Ook houden we van onszelf en moedigen we onszelf aan op dezelfde manier, als er als kind tenminste van ons gehouden werd en als wij aange-moedigd werden.

“Jij doet ook nooit iets goed.” “Het is allemaal jouw schuld.” “Je bent stout.” Hoe vaak heb je zoiets tegen jezelf gezegd?

“Je bent fantastisch.” “Ik hou van je.” Hoe vaak zeg je dat tegen jezelf?

Maar ik wil onze ouders hier geen verwijten over maken

We zijn allemaal slachtoffers van slachtoffers en zij konden ons onmogelijk iets leren wat ze zelf niet wisten. Als jouw moeder niet wist hoe ze van zichzelf kon houden of als je vader niet wist hoe hij van zichzelf kon houden, dan konden zij jou ook niet leren om van jezelf te houden.

Zij deden het zo goed ze konden met wat zij als kinderen geleerd hadden. Als je je ouders beter wilt begrijpen, laat ze dan vertellen over hun eigen kindertijd. Als je met medeleven luistert, zul je te weten komen waar hun angsten en starre patronen vandaan komen. Deze mensen “die jou dit allemaal aangedaan hebben” waren net zo bang als jij bent.

Ik geloof dat we onze ouders kiezen

Ieder van ons besluit om op een bepaald punt in de tijd en de ruimte op deze planeet te reïncarneren. We hebben ervoor gekozen hier te komen om een bepaalde les te leren die ons verder helpt in onze spirituele evolutie.

We kiezen ons geslacht, onze huidskleur en ons land – en dan zoeken we ouders die het patroon spiegelen dat wij meebrengen in dit leven om aan te werken. En als we