

Zielsgelukkig = Kerngezond

7 spirituele wetten voor gezondheid



Inclusief
7-delige online
masterclass

Drs. Richard de Leth

Zielsgelukkig = Kerngezond

7 spirituele wetten voor gezondheid

Drs. Richard de Leth

Inhoudsopgave

Inleiding	7
Wet 1 Volg je innerlijk vuur.....	11
Wet 2 Tem je oerbrein.....	23
Wet 3 Omhels je narigheid.....	35
Wet 4 Vergelijk jezelf met jezelf.....	47
Wet 5 Geloof je ogen niet	57
Wet 6 Bedank je klachten	69
Wet 7 Kraak de gezondheidscode	79
Dankwoord.....	96
OERsterk	98



Inleiding

Dit boek gaat over bezieling.

Je weet wel: dat magische gevoel dat je hebt wanneer je precies doet wat je doen moet. Alles klopt en valt samen, de tijd vliegt - en jij ook een beetje.

Bezieling dus. Het belangrijkste medicijn dat we nodig hebben. Want als je de weg van je hart volgt, vind je een bron met eindeloze, positief geladen power.

We moeten die power leren gebruiken.

Ruim de helft van de Nederlandse bevolking heeft één of meer chronische ziekten¹. De ziektekosten zijn inmiddels tot zo'n 100 miljard euro per jaar gestegen. Volgens het RIVM blijven de kosten ieder jaar met 2,9 procent stijgen, tot zelfs 174 miljard euro in 2040.²

En weet je wat nou zo opvallend is? Ondanks alle technologische vooruitgang in de geneeskunde stroomt het ziektebad steeds verder over.

We zitten op het verkeerde spoor.

Er is onvoldoende aandacht voor het ontstaan van klachten, voor *de oorzaak van de oorzaak*. We weten steeds meer over het effect van voeding, beweging en ontspanning. Dat is maar goed, ook. Maar de essentie ontbreekt. Alle wetenschappelijke ontwikkelingen zetten *de ziel* buitenspel. Dat is alsof je een gesprek voert met een muur ertussen: je mist de helft. Minstens.

¹ <https://tinyurl.com/cajr6jyt>

(Complete link: <https://www.volksgezondheidszorg.info/onderwerp/chronische-aandoeningen-en-multimorbiditeit/cijfers-context/huidige-situatie#node-aantal-mensen-met-chronische-aandoening-bekend-bij-de-huisarts>)

² <https://www.vtv2018.nl/zorguitgaven>

Ik ben op zoek gegaan naar de hele mens.

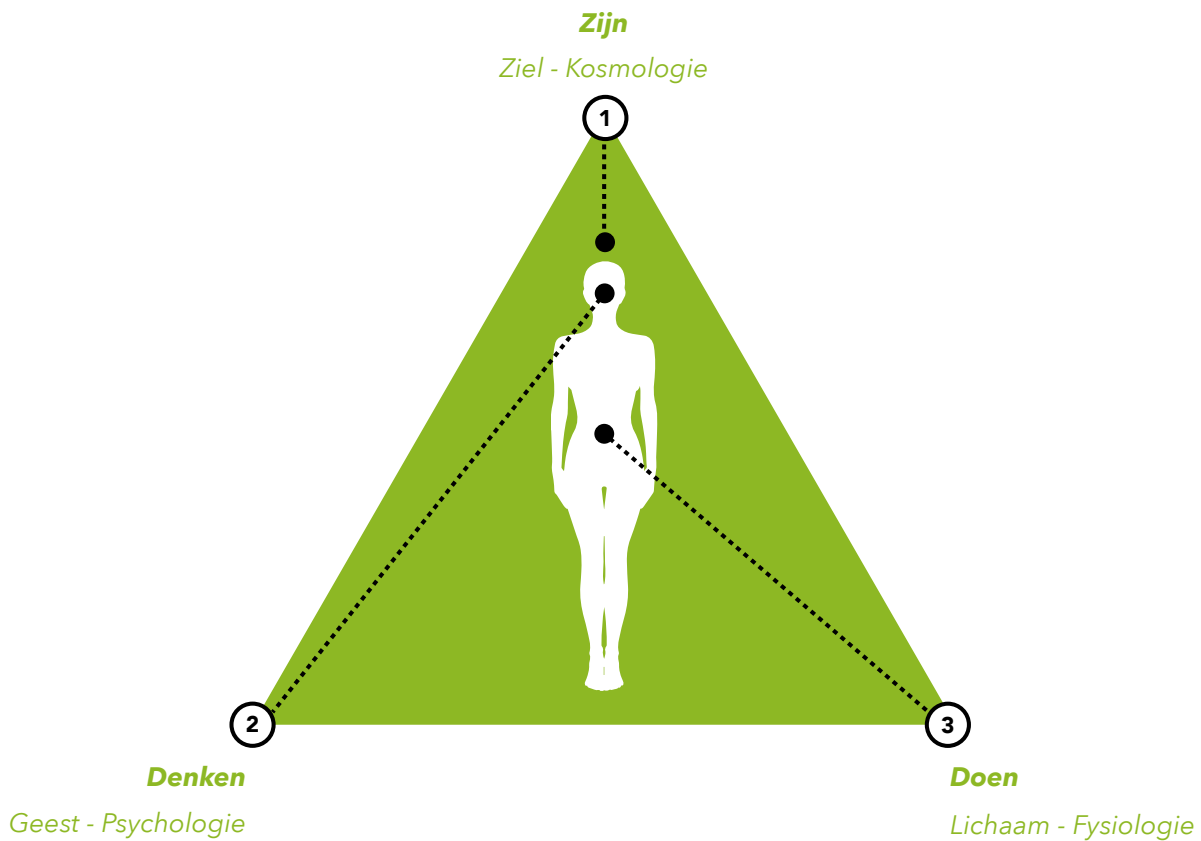
Afgelopen jaren volgde ik seminars van onder andere Eckhart Tolle, Deepak Chopra, Joe Dispenza, Tony Robbins en Dr. John Demartini. Alle inzichten en verbanden die ik tijdens mijn reis ontdekte, heb ik in dit boek samengevat, zodat jij het trio *lichaam-geest-ziel* in jouw voordeel kunt gebruiken.

Want:

- een gezonde **leefstijl** heeft positieve effecten op de processen in je lichaam,
- een gezonde **denkstijl** heeft positieve effecten op de processen in je geest,

maar de hoofdrolspeler is **de ziel**: de onzichtbare bestuurder van lichaam en geest. Als je die aansturing omarmt, ben je meer verbonden met jezelf, met de ander en met de natuur.

Fysiologie, psychologie en kosmologie: ze zijn één. Zonder elkaar presteren ze op halve kracht.



In dit boek leer je hoe je jezelf vanuit je ziel versterkt.

Je wordt heler en completer, met onbeperkte levenskracht én creatiekansen. Moet jij eens opletten wat er dan allemaal op je pad komt.

Ik wens je veel leesplezier, en geniet van het transformatieproces dat 'jouw leven' heet.

Alle goeds,

dres. Richard de Leth

- zeg maar Richard -

Disclaimer

Dit boek vergroot jouw levenskwaliteit radicaal. Stop hier als je niet wilt dat je leven beter wordt.



Wet 1: Volg jouw innerlijk vuur

De kern van het leven is simpel: volg je innerlijk vuur, en blijf weg van alles wat dit vuur blust

“Nou”, zeg jij, “dat vind ik niet echt simpel.” Klopt. Het is een flinke klus om uit te vinden wat jou in vuur en vlam zet. En het is nóg uitdagender om ervoor te zorgen dat het vuur niet dooft.

In dit hoofdstuk lees je waarom je op zoek moet gaan naar wat jou écht gelukkig maakt. Geloof me: dat zijn geen spullen of euro's.




Wet 2: Tem je oerbrein

Je brein is als een holbewoner die uitlegt hoe jouw iPhone werkt

De adviezen zijn achterhaald en van een totaal andere planeet.

“Lekker dan. En nu? Ik kan m'n brein niet negeren.”

Jawel hoor. In dit hoofdstuk lees je hoe.



Wet 3: Omhels je narigheid

Je hebt controle over alles waar je van houdt. Alles waar je niet van houdt, heeft controle over jou

“Oef, dat herken ik. Ik erger me mateloos aan mijn partner. Een enorme sloddervos is het. 's Nachts lig ik zelfs wakker van de irritatie die door mijn lijf giert.”

Mooi. Wees blij. Op die manier vind je de liefde, in jezelf en in de ander.

“Yeah right. Hoe dan?”

Lees maar. Tipje van de sluier: je partner hoeft niet te veranderen.




Wet 4: Vergelijk jezelf met jezelf

Ik geef je dé instructie voor ongeluk:

Vergelijk jezelf dagelijks met anderen, bij voorkeur op social media, want dan kun je je lekker vastbijten in alles wat zij hebben en jij niet.

Nee? Lijkt je niks? Maar waarom doe je het dan?

In dit hoofdstuk lees je waarom het zo verleidelijk is om in andermans schaduw te gaan staan, en hoe je er weer uitstapt.



Wet 5: Geloof je ogen niet


“Wat een eikel! Zag je dat hij zijn middelvinger opstak?”

Erwin scheurt de rotonde op en kijkt giftig naar zijn collega. Die kijkt ‘m met grote ogen aan. “Relax, man”, zegt hij, “die man gebaarde naar de weg om jou voorrang te geven.”

“Echt niet”, sputtert Erwin, “het was zijn middelvinger! Ach, jij kunt dat ook helemaal niet goed zien vanaf die kant.”

Wie heeft er nou gelijk, Erwin of zijn collega?

Geen van beide. Je creëert je eigen waarheid. En als je slim bent, maak je daar wat moois van.



Wet 6: Bedank je klachten

Shit. Hoofdpijn

Hup, een paracetamolletje erin en dóór, want het is druk-druk-druk.

Best raar. Want als de auto een raar geluid maakt, moet alles wijken. Dan staan we binnen 24 uur bij de garage, voordat er écht iets kapotgaat.

In dit hoofdstuk lees je waarom je je klachten net zo serieus moet nemen als de geluidjes van je auto. En: je leert dat alle klachten een teken zijn van een gezond lichaam.

The background of the page is a vibrant, abstract splash of purple and magenta particles, resembling a cloud of dust or a burst of energy. The particles are most concentrated in the center and fade out towards the edges, creating a sense of depth and movement. The overall effect is ethereal and energetic.

Wet 7: Kraak de gezondheidscode

Het leven is geven en nemen, zeggen ze

Daar ben ik het niet mee eens. Het leven is geven en krijgen:

Geef je lichaam weerstand, dan krijg jij kracht

Geef je brein dankbaarheid, dan krijg jij rust

Geef anderen wat ze nodig hebben, dan krijg jij dat ook

Kortom: wees gul op fysiek, mentaal en sociaal gebied. In dit hoofdstuk zoom ik in op alle drie gebieden.



Zielsgelukkig = Kernegezond

7 spirituele wetten voor gezondheid

Drs. Richard de Leth

Je hebt een aangeboren drang om voor de volle honderd procent te leven. Onbeperkt en bruisend, zonder restricties van jezelf of anderen. Maar helaas: je leert nergens hoe je dat voor mekaar krijgt.

Tot nu. Want in dit boek lees je hoe je zielsgelukkig én kernegezond wordt, met de zeven wetten voor spirituele gezondheid:

Wet 1: Volg jouw innerlijk vuur

Wet 2: Tem je oerbrein

Wet 3: Omhels je narigheid

Wet 4: Vergelijk jezelf met jezelf

Wet 5: Geloof je ogen niet

Wet 6: Bedank je klachten

Wet 7: Kraak de gezondheidscode

Alle wetten samen zijn de blauwdruk voor gezondheid en geluk. Zo word je wat je in het diepst van je kern al bent: honderd procent *jezelf*.



Drs. Richard de Leth studeerde Geneeskunde, maar was niet gelukkig. Hij besloot zijn witte jas aan de wilgen te hangen en zich te specialiseren in de preventieve leefstijl-geneeskunde. Hij schreef zeven boeken, waarvan er meer dan 250.000 zijn verkocht.

Met zijn platform OERsterk wil hij **één miljoen mensen begeleiden naar een beter leven, met het beste medicijn ooit: zelfzorg**. Het is zijn missie om de aarde zielsgelukkig en kernegezond aan de volgende generatie door te geven. **Doe jij ook mee?**

