

MOHAMMED BOULHRIR

# EMOTIONELE GEZONDHEID

*Heel jezelf van binnenuit*

Ontdek waarom jouw emotionele evenwicht  
hét fundament is voor een optimale gezondheid.

Mohammed Boulahrir  
Emotionele gezondheid-Heel jezelf van binnenuit

Uitgeverij: Power Books  
Mail: [info@poweracademy.nl](mailto:info@poweracademy.nl)

Omslagontwerp: Davy van der Elsen, DPS Design, Amsterdam  
Opmaak en vormgeving: Inge Baeten  
Illustraties binnenwerk: 123RF  
Druk- en bindwerk: De Boekdrukker, Amsterdam  
Eerste druk, december 2022  
Tweede druk, januari 2023  
Derde druk, januari 2023  
Vierde druk, februari 2023  
ISBN: 9789083089102  
NUR: 860

Copyright © Mohammed Boulahrir

Dit boek is geschreven voor iedereen die zijn/haar gezondheid wil verbeteren. Dit boek is geen vervanging van een bezoek aan een arts. Ga bij klachten naar je (huis)arts of behandelend therapeut. Dit boek is bestemd om jouw kennis te vergroten. De uitgever en auteur zijn niet aansprakelijk voor nadelige gevolgen als de informatie uit dit boek verkeerd wordt gebruikt.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar worden gemaakt in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

# Inhoudsopgave

Voorwoord van Mohammed Boulahrir	11
Hoe is dit boek tot stand gekomen?	13
<b>1 - Hoe heel je jezelf van binnenuit?</b>	<b>22</b>
Wat is de belangrijkste oorzaak van alle ziektes?	25
Hoe verlies je het contact met jezelf?	26
Ben jij een levenskunstenaar?	28
Waarom leven we vaak niet ons mooiste leven?	31
Bewustzijn is de sleutel	32
Wat is het grootste geheim van het leven?	34
Een samenvatting van alle onderwerpen die aan bod komen	36
<b>2 - Waarom is zelfliefde zo heilzaam?</b>	<b>42</b>
Hou jij van jezelf?	44
Het onderzoek dat mijn wereld op zijn kop zette	45
Richt je op het verhogen van je energiefrequentie	49
Hoe ga je meer van jezelf houden?	55
Een voorbeeld over de helende kracht van zelfliefde	58
Hoe het onderdrukken van emoties ons ziek maakt	60
Waarom we soms niet vooruitkomen	63
<b>Oefeningen hoofdstuk 2</b>	<b>67</b>

**BESTEL HET BOEK**

### **3 - Hoe laat je oude pijn los? 75**

Wat is emotionele heling?	77
Het vergt moed om de eerste stap te nemen	78
We dragen allemaal onverwerkte emoties met ons mee	81
Je vult steeds meer cellen met oude pijn	86
Hoe je steeds minder gaat voelen	87
Hoe je leert om het geluk buiten jezelf te zoeken	88
Zo makkelijk schiet je in je oude emotionele patronen	91
Geef jezelf weer wat je al die jaren hebt gemist	96
<b>Oefeningen hoofdstuk 3</b>	99

### **4 - Hoe pak je chronische stress aan bij de bron? 107**

Wat is mentale heling?	108
De invloed van chronische stress op je lichaam	109
Hoe zorgt chronische stress ervoor dat je je minder gelukkig voelt en slecht slaapt?	112
Je kunt chronische stress hebben zonder je daarvan bewust te zijn	115
Hoe werken onze hersenen?	116
Cognitieve flexibiliteit vermindert stress	121
Test jezelf – hoe groot is jouw cognitieve flexibiliteit?	123
Hoe vindt cognitieve flexibiliteit plaats in de hersenen?	124
Vier strategieën zodat je chronische stress bij de bron aanpakt	127
<b>Oefeningen hoofdstuk 4</b>	137

### **5 - Hoe versterk je jouw weerstand? 143**

Wat is fysieke heling?	144
------------------------	-----

De gevolgen van een laaggradige ontsteking	147
Hoe ontstaat een laaggradige ontsteking?	148
Hoe je hersenen en immuunsysteem vechten om energie	151
De vicieuze cirkel van 'sickness behaviour'	152
Hoe actief is jouw immuunsysteem?	154
De darmen als huis van ons immuunsysteem	155
Waarom worden je darmen blij van vezels en beweging?	159
Minder maaltijden per dag is ook fijn voor je darmen	161
Het belang van boterzuur voor je darmen	163
Stoffen die bijdragen aan een gezonde darm	167
<b>Oefeningen hoofdstuk 5</b>	<b>172</b>

## **6 - Hoe creëer je helderheid in je leven en blijf je trouw aan jezelf? 178**

Wat is spirituele heling?	180
Het belang van trouw zijn aan jezelf	184
De eerste sleutel – wees vaker in stilte	185
De tweede sleutel - minder aandacht voor je ego	189
De derde sleutel – werk aan een gezonde relatie	192
De vierde sleutel - wees lief voor jezelf	196
De kracht van stilte	197
<b>Oefeningen hoofdstuk 6</b>	<b>200</b>

## **7 - Het afscheid: hoe kunnen wij samen de wereld helen? 205**

Geïnspireerd?	210
Opleidingsinstituut de Power Academy	212
Literatuur	213

## # 2. Waarom is zelfliefde zo heilzaam?

*Het is vrijdag 2 april 2010, kwart over elf in de ochtend. Het is nu acht maanden geleden dat mijn moeder de diagnose longkanker kreeg. Ik heb al die tijd voor haar gezorgd en het is één grote emotionele achtbaan geweest. Een tijd van onzekerheid, frustraties en verdriet. Maar ook van vechten, niet opgeven en 'knallen'.*

*Ik leef met de gedachte dat zij met mijn kennis, hoe dan ook, deze ziekte zal overwinnen. Ik vecht als een leeuw voor het leven van mijn moeder. Nee, ik ben niet bang voor de kanker. De kanker kan het dak op! Sommige dagen zit ik wel twintig uur op het internet. Vele uren besteed ik aan het bestuderen van de verschillende wetenschappelijke onderzoeken. Ik ben vastberaden om de strijd te winnen.*

*Wanneer ik mijn moeder spreek, ben ik de grootste optimist op aarde. Als ik alleen ben, voel ik me vaak verdrietig en machteloos. Nooit deel ik dit verdriet met mijn moeder. Ze mag geen glimp van mijn wanhoop zien. Elke dag hou ik haar handen stevig vast: "Mama, wij gaan dit winnen, vertrouw op mij. Vertrouw op jouw zoon."*

*Ik heb verschillende manieren om hoog in mijn energie te blijven. Ik wil strijdbaar blijven tot het bittere eind. Ik doe dat door de strijd dagelijks te visualiseren. In gedachten sta ik in een boksring. Mijn tegenstander is die rotkanker. Ik laat geen spaan heel van de kanker. Elke dag weer sla ik de kanker knock-out.*

*Maar deze ochtend is het anders. Ik ben samen met mijn zus bij*

*mijn moeder thuis. Terwijl we op de bank zitten, komt mijn moeder de kamer binnen. Ze is net wakker. Ik vraag haar of ze goed heeft geslapen. Diep vanbinnen weet ik natuurlijk het antwoord al. Ze slaapt immers al weken slecht.*

*Mijn moeder geeft geen antwoord op mijn vraag. In plaats daarvan gaat ze zitten en neemt een paar seconden rust. Dan zegt ze: "Ik heb gedroomd vannacht." Er valt een stilte in de kamer. Een diep gevoel van verdriet vult mijn lichaam en ik denk: als dit gevoel maar geen voorbode is voor slecht nieuws.*

*Dan doorbreekt mijn moeder de stilte en spreekt de volgende woorden uit:*

*"Ik ga binnenkort dood..."*

*Ik schreeuw in mijn binnenste: "Wat? Dood? Hoorde ik dat goed? Wat een onzin!"*

*Ik slik mijn tranen in zoals ik gewend ben. Maar dit keer lukt het niet en loopt er een kleine traan over mijn wang. Al snel volgen er meer.*

*Na het hartverscheurende bericht volgt een gesprek vol ongeloof en ontkenning. Maar dan opeens kijkt mijn moeder ons aan en zegt: "Lieve kinderen, vergeet alsjeblieft niet om van jezelf te houden. Wanneer je van jezelf houdt, gebeuren er wonderbaarlijke dingen in je leven. Zelfliefde vormt de basis van een gezond en gelukkig leven. Helaas ben ik daar te laat achter gekomen in mijn leven. Hou van jezelf mijn kinderen, voordat het te laat is."*



~

Acht dagen later op zaterdag 10 april 2010 om drie minuten voor middernacht, overlijdt mijn moeder aan de gevolgen van longkanker.

De uitspraak van mijn moeder hield mij erg bezig. Wanneer je mij een paar jaar geleden de vraag zou hebben gesteld 'Hou je van jezelf?', dan was mijn antwoord geweest: "Natuurlijk hou ik van mijzelf."

Nu weet ik wel beter. Wanneer het op zelfliefde aankomt, hield ik mijzelf een groot gedeelte van mijn leven keihard voor de gek. De woorden van mijn moeder zetten me aan het denken. Ik had vele vragen: Wat bedoelt mijn moeder met 'Wanneer je van jezelf houdt, gebeuren er wonderen in je leven'? Waarom is zelfliefde de basis van een gezond en gelukkig leven? In hoeverre hou ik echt van mijzelf? Waarom is zelfliefde zo belangrijk? Hoe kan ik mijn zelfliefde vergroten?

## **Hou jij van jezelf?**

Je zult je misschien afvragen waarom ik een apart hoofdstuk schrijf over zelfliefde. Na een uitgebreide studie naar zelfliefde, begrijp ik steeds beter het geheim dat erin verscholen ligt. Tot in elke cel in mijn lichaam ben ik mij bewust van wat we onszelf aandoen door níet van onszelf te houden.

Alles ontstaat vanuit een bepaalde bewustzijnsstaat. Hoe hoger deze staat van bewustzijn, hoe gezonder en gelukkiger je in het leven staat.



Persoonlijk heeft het onderzoek naar zelfliefde me veel gebracht. Ik heb nu meer energie dan twintig jaar geleden. Ik voel mij gezonder en gelukkiger en sta sneller op bij tegenslag. Ik kom veel sneller in actie en verlies mij niet in het denken. Mijn dankbaarheid voor het wonder dat het leven heet, is ook steeds groter geworden.

In het vorige hoofdstuk introduceerde ik een aantal kernbegrippen die in dit boek centraal staan. Zo heb ik het gehad over bewustzijn, energieblokkades en het zelfhelend vermogen. In dit hoofdstuk ga ik daar wat dieper op in. Ook geef ik antwoord op vragen als: Wat bedoel ik met liefde in dit boek? Hoe ga je meer van jezelf houden? Waarom is zelfliefde zo heilzaam? Wat is de belangrijkste voorwaarde om van jezelf te houden? Waarom gebeuren er wonderen in je leven wanneer je meer van jezelf gaat houden?

**BESTEL HET BOEK**



# Een samenvatting van alle onderwerpen die aan bod komen in dit boek

In de komende vier hoofdstukken ga ik dieper in op hoe energieblokkades ontstaan. Ik laat je zien hoe je ze kunt herkennen.

Met de inzichten, vragen en opdrachten in dit boek kun je kijken wat jouw grootste energielek is en wat je kunt doen om het te dichten. Zo word je de 'loodgieter' van je eigen energie!

In elk hoofdstuk staat steeds één vraag centraal:

## **# 1. Hoe heel je jezelf van binnenuit?**

Dit is de vraag die in dit hoofdstuk aan bod kwam. Kort samengevat: de belangrijkste oorzaak van veel gezondheidsklachten is dat we het contact met onszelf verliezen. Naarmate we ouder worden, vervangen we het voelen steeds vaker door het denken. Als we weinig voelen, onderdrukken we het zelfhelend vermogen.

Werken aan je emotionele gezondheid betekent dat je je energieblokkades leert herkennen en oplossen, zodat de energie beter door je lichaam kan stromen. Het gevolg is dat je bewuster in het moment aanwezig bent, zodat je beter aanvoelt wat je behoeftes zijn. Dat is nodig om te kunnen helen, zodat je nog meer voluit gaat leven.

## **# 2. *Waarom is zelfliefde zo heilzaam?***

Liefde vormt de basis voor je gezondheid. Let wel, ik heb het niet over de liefde die je tegenkomt in romantische Hollywoodfilms. Ik heb het over liefde als een staat van bewustzijn. Aan de hand van een belangrijk wetenschappelijk onderzoek leg ik je uit hoe liefde je staat van bewustzijn beïnvloedt. Je ontdekt waarom veel mensen niet van zichzelf houden en je leert hoe jij nog meer van jezelf gaat houden. Je krijgt ook antwoord op vragen als: hoe verhoog ik mijn energiefrequentie? Waarom gebeuren er wonderen in mijn leven wanneer ik meer van mezelf ga houden? Waarom is zelfliefde zo heilzaam? Wat is de belangrijkste voorwaarde om meer van mezelf te houden? Ik deel daarnaast ook een aantal interessante onderzoeksresultaten van verschillende artsen.

## **# 3. *Hoe laat je oude pijn los?***

Hoofdstuk drie gaat over de emotionele energieblokkade die in je kinderjaren is ontstaan. Je ontdekt wat de invloed is van je jeugd op de rest van je leven. Ik ga je daarbij uitleggen waarom onverwerkte emoties - die iedereen heeft! - het geluk van veel mensen in de weg staan. Hoe ze je tegenhouden om de volheid van je leven te ervaren. Je krijgt antwoord op vragen als: wat zijn emotionele patronen? Welke emotionele patronen zijn er? Hoe herken ik mijn emotionele patronen? Wie is mijn innerlijke kind? Hoe neemt mijn innerlijke kind de regie over mijn gedrag over? Hoe maak ik het kind in mij gelukkig?

## **# 4. *Hoe pak je chronische stress aan bij de bron?***

Dit hoofdstuk gaat over de mentale energieblokkade die ontstaat wanneer je onder druk staat. Hoe komt het bijvoorbeeld dat de



ene persoon veel beter met stress omgaat dan de ander? Je krijgt antwoord op vragen als: wat kunnen we leren van honderdjarigen om onze cognitieve flexibiliteit te vergroten? Wat doet psycho-emotionele stress met verschillende hersendelen? Wat zijn krachtige mentale strategieën om kalm te blijven, ook al staan we onder druk? Hoe houd je jouw hersenen in topconditie, zodat je een stressvolle gebeurtenis beter de baas kunt zijn?

### ***# 5. Hoe versterk je jouw weerstand?***

In dit hoofdstuk beschrijf ik de fysieke energieblokkade die wordt veroorzaakt door een chronisch overactief immuunsysteem. Op dit moment hebben 8,8 miljoen mensen in Nederland een chronische aandoening. Hierbij is sprake van een overactief immuunsysteem dat veel levensenergie verbruikt. Ik ga je uitleggen hoe je dit energieverlies minimaliseert en hoe je jouw immuunsysteem versterkt. Je krijgt een antwoord op vragen als: waarom verzwakt stress het immuunsysteem? Waarom zijn gezonde darmen essentieel voor een goed werkend immuunsysteem? Hoe kunnen de darmen de werking van je hersenen beïnvloeden? Waarom voel je je sneller leeg of ongelukkig wanneer je darmflora uit balans is? Waarom worden je darmen blij van vezels en beweging? Hoe houd je jouw darmen in topconditie?

### ***# 6. Hoe creëer je helderheid in je leven en blijf je trouw aan jezelf?***

Hoofdstuk zes gaat over de spirituele energieblokkade. Zo'n blokkade ontstaat wanneer je met een troebele blik door het leven gaat én niet trouw aan jezelf bent. Je lost deze energieblokkade op door meer van binnen naar buiten te leven. Dat doe je door een reis naar binnen te maken, zodat jij je steeds meer bewust

wordt van de verschillende overtuigingen en illusies die voor een troebele blik zorgen. Je ontdekt hoeveel levensenergie verloren gaat wanneer je niet trouw bent aan jezelf. Ik ga je uitleggen hoe je de reis naar binnen maakt. Waarom is stilte zo belangrijk op dit pad? Wat is de relatie tussen je gedachten en stilte? Wat zijn de obstakels op het spirituele pad naar binnen? Ook deel ik mooie wijsheden van grote meesters uit het verleden en heden die mijn spirituele pad verlicht hebben.

### ***# 7. Het afscheid: hoe kunnen wij samen de wereld helen?***

In dit hoofdstuk ga ik dieper in op wat het schrijven van dit boek voor mij heeft betekend. Waarom het uiteindelijk veel langer duurde dan ik in eerste instantie voor ogen had. Wat zijn mijn belangrijkste inzichten na het schrijven van dit boek? Ook ga ik dieper in op hoe jij en ik samen de wereld kunnen helen.

Op de volgende pagina tref je nog een samenvatting aan van de energieblokkades die aan bod komen in hoofdstuk drie tot en met hoofdstuk zes.

**BESTEL HET BOEK**





### **Dit is hoe je begint...**

Kijk naar welke energieblokkades je op dit moment het beste aankunt. Het hoeft niet allemaal tegelijkertijd. Het is een proces dat maanden en zelfs jaren in beslag mag nemen. Je zult zien dat hoe meer je aan de slag gaat met deze energieblokkades, hoe bewuster je gaat leven. In principe ben je nooit uitgeleerd, je kunt altijd verder groeien in je bewustzijnsniveau. Besef ook dat de kwaliteit van een te nemen besluit afhangt van je energieniveau. Neem daarom dus nooit een belangrijk besluit wanneer je laag in je energie zit.



**Ir. ing. Mohammed Boulahrir** is natuurgeneeskundige en studeerde klinische psychoneuro-immunologie. Zowel in Nederland als in België is hij vooral bekend van de lezingen die hij sinds 2011 verzorgt via zijn opleidingsinstituut de Poweracademy. Tot 2016 had hij een praktijk voor natuurgeneeskunde in Rotterdam. Hier begeleidde hij mensen met verschillende gezondheidsklachten. Denk hierbij aan hormonale klachten, darmklachten, vermoeidheidsproblemen, een burn-out en auto-immuunaandoeningen. Hij kijkt niet enkel naar de lichamelijke oorzaken, maar ook naar de onderliggende psycho-emotionele oorzaken van gezondheidsproblemen.

Hoe beter de energie door je lichaam stroomt, hoe gezonder je bent. Ik zeg dat niet zomaar. Ik kreeg dit inzicht als natuurgeneeskundige, nadat ik duizenden mensen had begeleid met hun gezondheid. Alles wijst duidelijk één kant op: je emoties zijn bepalend voor je lichamelijke gezondheid én je mentale veerkracht. Sommige emoties zorgen ervoor dat de energie in je lichaam minder goed stroomt. De energieblokkades die daardoor ontstaan, maken je langzaam ziek.

In dit boek ontdek je wat jouw belangrijkste energieblokkades zijn en hoe je die kunt oplossen. Aan de hand van verschillende oefeningen, kun je direct aan de slag met het verhogen van jouw levensenergie. Je krijgt daarbij een antwoord op de onderstaande vragen.

- Hoe ga je meer van jezelf houden?
- Hoe heel je onverwerkte emoties uit je jeugd?
- Hoe pak je chronische stress aan bij de bron?
- Hoe houd je je staande in moeilijke situaties?
- Hoe verminder je laaggradige ontstekingen die aan de basis staan van bijna alle welvaartsziektes?
- Hoe krijg je meer helderheid over je leven en blijf je trouw aan jezelf?

