

Jozien Mooren

GELUK

ALS GEBOORTERECHT



WERK OPLOSSINGSGERICHT VOOR
KINDEREN MET ANGST, TRAUMA EN STRESS

GELUK

ALS GEBOORTERECHT

WERK OPLOSSINGSGERICHT VOOR
KINDEREN MET ANGST, TRAUMA EN STRESS

Jozen Mooren

'Jozien biedt vanuit eigen ervaring en opgebouwde kennis en kunde een fantastisch boek aan.

Geluk is niet vanzelfsprekend. Je kiest hiervoor. Het feit dat je dit boek in handen hebt, is dat je je hiervoor openstelt. Je bent groter dan je pijn. Je hebt een gezond deel in jezelf dat ernaar verlangt om jouw eigen traumadeel te omarmen.

Vaak ontwijk je het traumadeel in jezelf.

Jozien laat je in dit boek ontdekken dat trauma een ingang kan zijn naar vrijheid en heelheid in jezelf. Het is haar missie om dit pareltje door te geven aan de mensheid. Lees dit boek en je her-innert je wie je werkelijk bent, in verbinding met al wat is.'

Orina van Eck, gecoacht door Jozien Mooren
Jozien-Hatha-Yoga

'Iedereen wil graag gelukkig en blij zijn. Veel mensen hebben dit geboorterecht, zoals Jozien beschrijft, meegekregen vanuit hun familiesysteem, maar velen ook niet. Los hiervan heeft iedereen dit geboorterecht!

Geluk is geen vanzelfsprekendheid, je kunt ervoor kiezen. Sterker nog, in mijn visie heb je de verantwoordelijkheid als mens je geluk te ontdekken en van hieruit te mogen leven. Je moet het willen zien, je mag die ene levensvonk ook pakken die je als mens meegekregen hebt bij de geboorte.

Ik begeleid inmiddels 35 jaar mensen op hun levenspad en zie dit onderwerp dagelijks voorbijkomen. Jozien neemt je in dit boek mee in het hoe en wat met betrekking tot geluk dat je geboorterecht is. Ze geeft tools en richting. Een inspirerend boek. Het vraagt echter concentratie wanneer je aan het lezen bent. Je wordt uitgenodigd jezelf te bevragen 'hoe zit dat nu met mij'? Tussen de regels door staan er ook veel lessen.

Dit boek is een aanrader voor wie in dit onderwerp is geïnteresseerd. In elk proces van je leven geeft dit boek richting en is het een soort toets of je werkelijk geluk gevonden hebt. Ik ben blij en geïnspireerd door Jozien!'

Agnes van den Hoogen
Haptonoom

'Met veel interesse heb ik het boek gelezen. De titel alleen al sprak mij bijzonder aan, omdat het niet voor iedereen een vanzelfsprekendheid is dat geluk een geboorterecht is.

Jozien legt duidelijk en helder uit dat het van essentieel belang is om meer aandacht aan prenataal en vroegkinderlijk trauma te besteden. Dit ter preventie van latere psychische en somatische problematiek. Jozien beschrijft welke impact stress en trauma in de vroege kinderjaren kunnen hebben op latere leeftijd.

Jozien reikt in dit boek praktische handvatten aan die jou kunnen bevrijden van de zware kettingen uit je verleden. Tijdens de periode van het schrijven van ons eerste boek, heb ik Jozien leren kennen als een fijne en oprechte persoonlijkheid. Als elkaars schrijfbuddy konden we elkaar blijven motiveren en hebben we mooie diepgaande gesprekken gevoerd.

In de persoonlijke behandeling die ik van Jozien mocht ontvangen, werd mij duidelijk waarom moeilijke thema's in mijn leven steeds bleven terugkomen.

Dit boek is een echte aanrader voor iedereen!'

Bertie Koussen
Gelaat- en Karakterkundige, Numeroloog

Inhoud

Voorwoord	7
Inleiding	9
1. Verband tussen angst en stress (trauma) op je gezondheid	13
2. Zwangerschap en prenatale inprenting	27
3. Geboortetrauma en reïncarnatie	45
4. Transgenerationale overdracht (oma-moeder-kind)	57
5. Incarnatieproblematiek	69
6. Beschadigd bewustzijn of impact door trauma	81
7. Verhoog je trilling en transformeer angst en stress	97
8. Elk moment is een keuze	113
9. Leer lichaamsgericht werken	125
10. Verander je paradigma door te ademen	139
11. Beweging als medicijn op moleculair niveau	149
12. Geluk is je gegeven	161
Hoe nu verder?	167
Over de auteur	171
Nawoord	173
Literatuuroverzicht	177

Voorwoord

Geluk als geboorterecht

Deze stelling laat geluk overkomen als een recht voor iedereen, wat impliceert dat geluk dus ook bereikbaar moet zijn voor een ieder. Elkerlyk is er voor in de wieg gelegd. Toch wordt geluk door verschillende mensen anders gezien. Voor de één is geluk iedere dag te eten hebben. Voor de ander is het als je in het leven niet gehinderd wordt door kwalijke herinneringen of traumatische ervaringen. Wijze Chinezen pleegden te zeggen dat als je niet gelukkig bent, je er verstandig aan doet om je wensenlijstje bij te stellen. Met andere woorden: geluk als geboorterecht is net zo omstreden als onze behoeften aan liefde of aan troost. En dan het geboorterecht...

Veel geboorterechtactivisten zijn wel voor de doodstraf. Zo tegenstrijdig kan het zijn. Het besef van geboorterecht komt bij hen tot stand wanneer ze aan zichzelf genoeg hebben. Dit boek leert de ongelukkige gelukkig zijn. Doordat de geachte lezer het geluk heeft gehad om dit boek te leren kennen, kan hij gelukkiger worden. Het geluk van onze kinderen begint al in het hart van onze moeders en vaders, opvoeders, burens, vrienden, vriendinnen en... de mensen, de therapeuten, die kennis hebben genomen van dit boek.

Door dit boek te kennen, toe te passen en te integreren, kun je deelgenoot worden van meer geluk, omdat je het met andere mensen deelt. Dit boek leert ons minder hunkeren en ellende verduren, omdat het de herinnering van onze veiligheid (baarmoeder) terugbrengt in ons leven. Dit boek leert ons om het geluk te grijpen dat binnen ons bereik komt, door het delen van kennis en ervaring.

Piet Peeters

Traditionele Chinese geneeskunst

Inleiding



*Rise above the differences of opinion,
of perspective, and of belief that you have there on your world.
It's not worth it; you don't have to sacrifice your happiness for being right
or winning an argument.
And a nice byproduct of what we are doing what we are suggesting here is
that you will have full and open contact much sooner
if you can stop fighting long enough to put smile on your faces
and realize that you are on a beautiful ride through the galaxy,
and that you are becoming your higher selves, regardless of what you
believe.*

Daniel Scranton

Je eerste leraar is je eigen hart

Geïnspireerd door deze woorden heb ik me laten leiden om dit boek te schrijven. Als mens zijn we onderling allemaal met elkaar verbonden. Energie creëert rimpelingen in de menselijke structuur en samenleving. Zoals Einstein ooit zei: 'Alles is energie.'

Het leven is net een puzzel. Als je terugkijkt in je leven, vallen de puzzelstukjes precies op de juiste manier in elkaar. 'Het leven gaat zoals het gaat', waren de wijze woorden van mijn moeder.

In dit boek vertel ik over stress en angsten en op welke manier ze je leven beïnvloeden. Hoe je je eigen kracht en talenten gebruikt om te genezen.

Kies voor geluk. Dat is het allergrootste cadeau wat je jezelf, je kinderen en/of je kleinkinderen kan geven. Heel je eigen imprints en maak je werkelijke potentieel vrij. Geluk is een geboorterecht.

Voor wie is dit boek?

Dit boek heb ik geschreven voor alle professionals en ervaringsdeskundigen die mensen begeleiden met angst en stress (trauma). Ook is dit boek heel geschikt voor ouders van kinderen met angst, trauma en stress. Dit boek geeft je inzicht, kennis, en wijsheid. Daardoor is er altijd een uitweg, omdat jij je heft in eigen handen hebt. Het primaire doel van dit boek is dat je permanent je geboorterecht kan claimen. Dat doe je door uit je slachtofferrol te stappen.

Het boek is bedoeld als handleiding en als leerboek voor coaches (op senior-practitioner & masterniveau), leraren, verplegend personeel, artsen, counselors, psychotherapeuten, psychiaters, ouders en iedereen die zich meer willen verdiepen in de helende werking van menselijke resonantie via traumaopstellingen. Het is een aanvulling op de al bestaande methoden. Ik hoop hiermee als professional bij te dragen aan het kennisveld rondom vroegkinderlijk trauma, de verwoestende gevolgen en de mogelijkheden voor heling.

De oorzaak van veel psychische problemen (trauma) en zeker wanneer het is weggestopt, beïnvloedt je leven meer dan je je hiervan bewust bent. Het kan al beginnen vanaf de conceptie, in de baarmoeder. Daar weet je niks van, omdat prenatale trauma's opgeslagen worden in je lijf. Ook al heb je nog geen cognitieve herinnering (prefrontale cortex) tot je ongeveer twee jaar oud bent, het beïnvloedt wel je leven.

In de literatuur die door onder andere Ruppert, Van der Kolk en Herman is geschreven, lees je dat veel psychisch lijden verband houdt met jeugdtrauma's. In het algemeen gebruikt men symptoombestrijding (pillen, interventies). Uit eigen ervaring vertel ik dat mijn broer al tweeënveertig jaar bij de GGZ is en nog geen steek is opgeschoten. Ik 'weet' dat dit komt door een vroegkinderlijk trauma dat niet wordt aangeraakt.

Op dit moment heerst er veel angst in de wereld. Het is mijn missie om een steentje bij te dragen aan de bewustwording. Je bepaalt zelf je eigen keuze, ongeacht wat de ander daarvan vindt. Je bent uniek en bezit krachtige eigenschappen om jezelf te genezen. Maak je nooit afhankelijk van een ander. Kies je eigen weg, ongeacht wat de ander hiervan denkt. Stap in je lichtkracht en hou je eigen heft in handen. Het is je geboorterecht om voor geluk te kiezen.

Ik heb heel veel krachtige e-mails ontvangen van mensen met stress- en angstgerelateerde klachten die ik begeleid en coach. De resultaten zijn veelbelovend. Ik leer mensen opnieuw te voelen en te verbinden met hun hart. Dat is één van de redenen waarom ik dit boek heb geschreven.

Voor mijn kinderen en kleinkinderen

*'Op een dag zul je het begrijpen,
dat Geluk altijd ging over leven.*

Om te leven met Jezelf.

Dat geluk nooit in de handen van de ander lag.

Het ging altijd over jou.'

Hartegroet mama/oma Jozien

Dit boek is geschreven vanuit mijn visie. Ik wil onder de aandacht brengen dat het van belang is om meer aandacht aan prenataal en vroegkinderlijk trauma te besteden. Dit is preventief voor latere psychische problemen en hoge ziektekosten. Ik wil benadrukken dat geluk je geboorterecht is.

Ik draag dit boek, in onvoorwaardelijke liefde, op aan mijn drie dochters en aan al mijn kleinkinderen. Van hen heb ik veel wijsheid en liefde ontvangen.

Leef vanuit liefde

*Leef vanuit liefde
Vanuit je innerlijke kracht
Leef vanuit je hart*

*Leef vanuit liefde
Dat is je kracht
Leef niet vanuit macht*

*Leef vanuit liefde
Vanuit vertrouwen
Want alleen daarop kan je bouwen*

*Leef vanuit liefde
Voor de natuur en al het leven
Want dit geluk is je gegeven*

*Groei in liefde
Deel je wijsheid en geluk
Dan kan je leven niet meer stuk*

Jozen Mooren

1

Verband
tussen angst
en stress (trauma)
op je gezondheid

‘May the stars carry your sadness away
May the flowers fell your heart with beauty
May hope forever wipe away your tears,
And above all, may silence make you strong.’

Chief Dan George, White Feather family

Geloof in jezelf en in je eigen kracht, want gedachten zijn krachten

Centraal in mijn leven staan gezondheid en ziekte. Hoe je jezelf gezond houdt, hebben mijn ouders mij met de paplepel ingegoten. Mijn vader en moeder vertelden mij met regelmaat dat geluk een kracht is en dat die kracht in jezelf aanwezig is. Mijn vader zei altijd: ‘Oprecht geluk geeft kracht. Als je dat voor honderd procent gelooft, dan gebeurt dat.’

Mijn moeder zei heel vaak: ‘Jozien, onthoud dat vreugde een medicijn is en dat jouw lichaam goddelijk is. Zorg ervoor dat dit lichaam gezond blijft. Het is jouw voertuig op deze aardbol.’

Ik vind het normaal dat gedachten krachten zijn. Het is belangrijk dat je dagelijks positief denkt. Het hangt van je gedachten af of je de aandoening overwint of dat je eronder lijdt.

Heb je vaak last van stress, dan is onderliggend trauma hiervan vaak de oorzaak. Ieder mens heeft minstens één trauma. Dat is inherent aan het leven en aan de gebeurtenissen die je meemaakt. De overtuiging dat er iets mis is in je lichaam is, volgens mijn ouders, een oorzaak van lijden en pijn.

Volgens de wet van aantrekking trek je altijd het gelijke aan. Kom in actie door iets te creëren. Daardoor kom je in beweging (door middel van een gedachte). Gedachtekracht is energie, bijvoorbeeld als je ergens heel sterk aan denkt en het daarna plotseling op je pad komt. Of wanneer je aan iemand denkt en hij of zij op

dat moment ook aan jou denkt. Plotseling gaat de telefoon en belt die persoon waaraan je dacht je op. Door gebruik te maken van gedachtenkracht verandert je leven en richt je het in zoals jij dat wilt. Help jezelf dan ook door iedere dag positief te denken.

Angst en paniek door coronastress

Professor Bessel van der Kolk, traumaspecialist, vertelt naar aanleiding van COVID-19 dat trauma ontstaat wanneer je niet in staat bent iets aan de situatie te veranderen. De manier waarop trauma in elkaar zit, is:

- het is onvoorspelbaar,
- overweldigend,
- en geeft een gevoel van machteloosheid.

Sinds de uitbraak van het coronavirus in maart 2020 heeft het overgrote deel van de bevolking meer last van stress. Dat komt doordat je van de gemeenschap minder verbinding en steun krijgt. Hierdoor ben je minder weerbaar. Dit kun je niet los zien van sociaal-economische factoren.

Het RIVM adviseerde iedereen om thuis te werken en te blijven. Scholen en sportscholen werden gesloten, en iedereen moest zoveel mogelijk thuiswerken. Kinderen gingen niet naar school en kregen online les via de computer. Omdat alle sportscholen gesloten waren, deed het overgrote deel van de bevolking minder aan lichaamsbeweging. Daardoor ontstond nog meer angst en stress, omdat je niet meer de gelegenheid had om te sporten buitenshuis.

Onzekerheid over gezondheid en/of financiën veroorzaakt stress en daardoor kom je in je overlevingsstand. Als je geen last hebt van stress, dan helpen je hersenen om logisch te denken en te redeneren. Heb je stress, dan werkt dat gedeelte van je hersenen minder goed. Het gevolg is dat je sneller een kort lontje hebt. Daardoor beweeg je minder en eet je ongezonder.

GELUK ALS GEOORTERECHT

Werk je met kinderen met angst, stress of trauma? Of ben jij een ouder van een kind die hiermee te maken heeft? Lees dan dit boek.

Ieder kind heeft het recht om zijn of haar geboorterecht te claimen en gelukkig te zijn. Dit is niet voor iedereen vanzelfsprekend. Jozien laat je zien dat het geluk van je kind al begint bij de conceptie.

Ook niet-opgeloste trauma's van de ouder kunnen van invloed zijn op het geluk van het kind. Door als ouder deze trauma's aan te pakken en uit je slachtofferrol te stappen, maak je het eenvoudiger voor het kind om gelukkig te worden.

Dit boek is bedoeld als handleiding voor iedereen die zich meer wil verdiepen in de helende werking van menselijke resonantie via traumaopstellingen, vroegkinderlijk trauma, de verwoestende gevolgen en de mogelijkheden voor heling.

Vind de sleutel naar geluk, warmte en verbinding. De oefeningen, meditaties en persoonlijke voorbeelden van Jozien helpen je hierbij. Geluk is een geboorterecht.



Jozien Mooren is yogadocent, mysticus, sjamaan, therapeut, coach én docent/ reisorganisator yogareizen in het binnen- en buitenland. Ze ontwikkelde de opleiding Connect, Heal & Create. Het is haar missie om zoveel mogelijk mensen bewust te maken van hun werkelijke potentieel en de kracht om ook hun geluk te vinden.



EXPERTBOEK

ISBN 978-94-93277-04-5



9 789493 277045