

**VOLLEDIG
HERZIENE VERSIE**

Versterk het genezend vermogen

op 5 niveau's

**Henk Fransen &
Arnout Visscher**

Versterk het genezend vermogen *op 5 niveaus*

**Henk Fransen &
Arnout Visscher**

Wij geven geregeld een eendaagse workshop die dieper ingaat op de inhoud van dit boek. Daarnaast hebben wij een 9-maanden training ontwikkeld: 'Het leven waarvoor je in de wieg bent gelegd'. Deze training helpt je je genezend vermogen op het hoogste niveau vorm te geven.

Kijk voor (gratis) boeken, blogs, artikelen, lezingen, workshops, consulten en testen op:
www.genezendvermogen.nl

Kijk voor supplementen op:
www.henkfransen.nl

Voel je vrij dit boek in zijn geheel door te sturen naar familie, vrienden en kennissen. Het is echter verboden om tekstgedeelten van dit boek afzonderlijk te kopiëren en/of te verspreiden omdat dat geen recht doet aan de samenhang van het geheel. Het is ook verboden om dit boek op je website te plaatsen voor bezoekers om te downloaden, zonder schriftelijke toestemming van de auteurs.

Copyright © Genezend Vermogen 2012
Henk Fransen/Arnout Visscher

Wat is zelfgenezing?

Sommige wetenschappers beweren dat 98% van de atomen die nu in je lichaam aanwezig zijn, zich daar een jaar geleden niet bevonden.

Huidcellen, maagcellen, lever-, bot- en zelfs hersencellen hebben ieder een eigen 'vervangcyclus' zonder dat je daar actief iets voor hoeft te doen.

Wanneer je in je vinger snijdt, geneest je huid in enkele dagen. Dat dit gebeurt is een feit. Hoe dit gebeurt is een mysterie. Ditzelfde mechanisme is actief bij sociale of emotionele 'wonden'. Lichaam en geest bezitten een intelligent organisatievermogen dat zoekt naar natuurlijke balans en manieren om te overleven.

Dit noemen wij het zelf genezend vermogen van de mens.

Je kunt het zelfgenezend vermogen, deze innerlijke intelligentie, ondersteunen door gezonde maatregelen op 5 niveaus. Daarover gaat dit boek.

‘Gaandeweg begon ik te beseffen dat wat ik van mensen met kanker leerde interessant is voor iedereen. En dat het een substantiële bijdrage zou kunnen leveren aan preventie. Dat deel ik via mijn boeken, consulten, trainingen en workshops.’

- Henk Fransen

Inhoud

1. De vijf niveaus van genezing
2. Wie zijn wij?
3. Onze visie
4. Waarom dit boek?
5. Twee belangrijke punten
6. Hoe dit boek te gebruiken?
7. Sleutels tot blijvend succes
8. Het 1^e niveau: Versterk je lichaam
9. Het 2^e niveau: Versterk je gevoelens
10. Het 3^e niveau: Versterk je denken
11. Het 4^e niveau: Versterk je relaties
12. Het 5^e niveau: Versterk je ziel
13. Samenvatting
14. Genezend Vermogen ervaren
15. Tot besluit

De vijf niveaus van genezing

Veel populaire boeken op het gebied van gezondheid, en ook veel behandelingen focussen wat ons betreft teveel op één aspect van gezondheid. Bijvoorbeeld op het aspect *voeding* of op het aspect *ontspanning*. Beide factoren zijn natuurlijk belangrijk, maar voor de gezondheid staan ze nooit op zichzelf.

Naast lichamelijke- bestaan er namelijk ook mentale, emotionele, relationele en zielsaspecten die minstens zo veel impact hebben op ons lichamelijke en geestelijke welbevinden.

Zo kan iemand die gezond eet, ziek worden door problemen in zijn relatie. En iemand die een goede relatie heeft kan ziek worden omdat hij zielsongelukkig is op zijn werk.

In dit boek beschrijven wij 5 niveaus van gezondheid.

Op je eigen manier kun je de beschreven inzichten en maatregelen gebruiken om je gezondheid te versterken en synergie te creëren tussen de niveaus.

Door je sterkste niveau uit te bouwen en je zwakste niveau te versterken kun je de kans op het ontstaan van ziekte verkleinen of, indien je ziek bent, kunnen de

inzichten en maatregelen ondersteunend zijn aan je herstel.



Wie zijn wij?

Henk Fransen

Ik heb een passie voor gezondheid. Daarom ben ik arts geworden. Na mijn afstuderen werd ik naar mensen met kanker toegetrokken. Zij leerden mij veel over de enorme herstelkracht van lichaam en geest. Gaandeweg begon ik te beseffen dat wat ik van mensen met kanker leerde interessant is voor iedereen en dat het een substantiële bijdrage zou kunnen leveren aan preventie. Dat deel ik via mijn boeken, consulten, trainingen en workshops.

Arnout Visscher

Ik ben van jongs af aan gefascineerd door de bijzondere samenhang tussen lichaam en geest. Jaren bestudeerde ik factoren die de gezondheid van de mens in positieve- of juist negatieve zin beïnvloeden. Daarnaast verdiepte ik mij in mensen (patiënten, sporters, zakenmensen) die in positieve zin afwijken van de standaard. Bijvoorbeeld: wat doen patiënten die hun levensverwachting ver overstijgen? Wat ik heb ontdekt verrijkt mijn leef- en werkwijze. Ik geniet ervan om deze informatie te delen met iedereen die geïnteresseerd is in gezondheid en zingeving.

Onze visie

Tegenwoordig is er op elk levensgebied zoveel informatie voorhanden, dat mensen door de bomen het bos niet meer zien. Wij denken dat er niet nog meer theorie nodig is, maar dat er behoefte is aan informatie die zorgvuldig geselecteerd en geordend is, en toegankelijk voor iedereen.

Wij streven ernaar om de belangrijkste factoren die van invloed zijn op de gezondheid, zichtbaar te maken in een eenvoudig model (5 niveaus). Het geeft ons voldoening mensen te helpen de theorie om te zetten in de praktijk. Daartoe hebben wij enkele workshops en een langer durend trainingsprogramma ontwikkeld.

Tot slot bouwen wij aan een centrum in Nederland waar de beste preventieve testen en behandelmethoden voorhanden zijn.

Waarom doen wij dit?

Wij beleven er plezier aan om het mooiste dat in ons leeft naar buiten te brengen en dit te delen met de mensen van wie wij houden. Het schenkt ons een vervulling die materie ons niet kan geven.

Ook hopen wij met ons voorbeeld anderen te inspireren tot de realisatie van hun dromen, wensen en plannen voor deze wereld. Dit zal in onze ogen een

leefbare wereld scheppen voor onszelf en de kinderen die na ons komen.

Wil je meebouwen aan ons centrum?: Iedereen die zich geroepen voelt om een bijdrage te leveren (talent, ervaring, expertise, tijd, geld of netwerk) aan de realisatie van ons centrum, nodigen wij uit om [hier](#) contact met ons op te nemen.

Waarom dit boek?

De harde cijfers

Honderd jaar geleden kreeg 1 op de 20 mensen kanker. Vijftig jaar geleden was dat 1 op de 5, nu is het 1 op de 3 en in Amerika al bijna 1 op de 2 mannen. Kun je je dat voorstellen? Je staat in een groep mannen en je beseft dat de helft van de mannen die om je heen staat, weg zal vallen door kanker.

Kankerdeskundigen wijten deze toename voor meer dan 80% aan ongezonde voeding- en leefstijlfactoren.

Preventie

Dezelfde deskundigen geven aan dat het risico op het krijgen van kanker met 60-70% verminderd zou kunnen worden door een aantal eenvoudige maatregelen (aldus een rapport van de WHO waarover later meer).

Uit literatuuronderzoek en op basis van de 25 jaar ervaring van Henk Fransen, menen wij één ding duidelijk te mogen stellen: het voorkomen van kanker en andere welvaartsziekten is gemakkelijker dan het genezen ervan.

Wacht niet totdat je ziek wordt

Wij hebben in dit boek een aantal belangrijke maatregelen voor je geselecteerd. Deze kunnen je helpen weg te bewegen van ziekte in de richting van gezondheid en optimale vitaliteit. De beschreven niveaus en maatregelen hebben ook te maken met je geluk en levensbestemming. Dit wordt je in de loop van dit boek duidelijk.

Vraag: Jullie beweren dat kanker voor 80% veroorzaakt wordt door een ongezonde leefstijl. Ik heb altijd begrepen dat het een erfelijke kwestie is. Wat is nu waar?

Antwoord: Erfelijkheid speelt inderdaad een rol maar anders (en veel minder) dan tot nu toe werd aangenomen. Recent onderzoek leert dat leefstijlfactoren (voeding, stress en gif) een cruciale rol spelen in de *uiting* van erfelijkheid (dit heet *epigenetica*). Zo kan een tweeling een erfelijke ziekte hebben. Bij de een uit de ziekte zich na 30 jaar, bij de ander pas na 70 jaar. Het blijkt dat leefstijlfactoren daarin een belangrijke rol spelen doordat ze de erfelijkheid als het ware ‘aan- of uitzetten’.

Vraag: Hoe moet ik me dat voorstellen?

Antwoord: Erfelijk materiaal bevat een vrijwel oneindig aantal mogelijkheden. Slechts een klein gedeelte van deze mogelijkheden staat op 'aan'. Ongezonde voeding, stress en gif kunnen bepaalde erfelijke functies 'uitzetten' en andere ongezonde functies (zoals ongeremde celgroei) 'aanzetten'. Onderzoek laat zien dat tal van voedings- en stressfactoren erfelijk materiaal activeren of juist de-activeren.

Vraag: Gaat dit boek over kanker?

Antwoord: Nee, dit boek gaat niet over kanker. Het gaat over preventie. Welke maatregelen kun je nemen om weg te bewegen van ziekte? Welke maatregelen kunnen je helpen in de richting van een optimale gezondheid en vitaliteit? Dat zijn de vragen die we willen beantwoorden. We zullen daarbij focussen op hoofdzaken en niet op details ingaan. We zullen onze aanbevelingen zoveel mogelijk onderbouwen.

Vraag: Kan dit boek mij beter maken?

Antwoord: Nogmaals dit boek gaat met name over preventie. Wanneer je ziek bent kun je er zeker waardevolle inzichten uit opdoen, maar wij zijn geen voorstanders van 'zelfdokteren'. Wanneer je ziek bent, raden wij je aan om de begeleiding te zoeken van een arts en dit boek ter

ondersteuning van je eigen kracht(en) te gebruiken.

Twee belangrijke punten

Wanneer we tijdens onze lezingen en workshops onderzoek aanhalen dat de enorme impact van voeding op de gezondheid laat zien, krijgen we geregeld opmerkingen in de trant van: 'Ik ken iemand die altijd gezond heeft gegeten, maar toch ziek is geworden' en 'Beweren jullie dat ik schuldig ben aan mijn ziekte omdat ik ongezond gegeten heb?' Daarom staan we aan het begin van dit boek kort stil bij deze twee vragen.

Wanneer word je ziek?

Je kunt stellen dat ieder mens een bepaalde draagkracht (= constitutie) heeft. De een heeft een sterke constitutie, de ander een zwakke. Naast deze draagkracht heb je te maken met belastingen waaraan je bent blootgesteld. Op sommige van die belastingen heb je weinig invloed (bijvoorbeeld de kernramp in Japan), op andere juist veel (bijvoorbeeld wat je eet).

Ziekte is volgens ons een optelsom van alle belastingen waaraan je wordt blootgesteld, afgezet tegen hoe sterk je bent. Iemand met een sterke constitutie kan dus veel ongezonde leefstijlfactoren incasseren voordat hij ziek wordt, terwijl iemand met een zwakke constitutie al vrij snel kan afknappen. We kennen allemaal wel het voorbeeld van iemand die twee pakjes sigaretten per dag rookt en nergens last van heeft, terwijl iemand met

astmatische aanleg (die zelf niet rookt) al last heeft van een klein beetje rook van een ander.

Wanneer je een sterke constitutie hebt, kun je dus heel ongezond leven en toch niet ziek worden. Anderzijds kun je wanneer je een zwakke constitutie hebt, 'ziek' worden terwijl je gezond leeft.

Het is 'onrechtvaardig' maar waar: de gevoeligste mensen worden doorgaans het eerste ziek. Het is goed om dit in je achterhoofd te houden wanneer je dit boek leest.

'Heb je schuld aan een ziekte/ongezond gedrag?'

Praten over ziek- en gezond makende factoren roept vaak de schuldvraag op: 'Heb ik schuld aan mijn ziekte of aan mijn ongezonde gedrag?'

Wij begrijpen dat zo'n vraag op kan komen, maar vinden het niet zo relevant om het over schuld te hebben. Het feit dat er bepaalde factoren bekend zijn, waarmee we invloed kunnen uitoefenen op onze gezondheid, betekent voor ons niet dat je schuldig bent, wanneer je daar geen gebruik van maakt (of hebt gemaakt). Ieder mens doet volgens ons het beste waartoe hij of zij op een gegeven moment in staat is.

Iemand die rookt, ongezond eet of drinkt, of wat dan ook 'verkeerd' doet, weet misschien wel dat hij het

eigenlijk anders moet doen, maar kan dat gewoon nog niet. 'Weten' en 'doen' zijn twee verschillende dingen. Daarom zullen we in dit boek naast theorie en kennis ook aandacht besteden aan gedrag en wat ervoor nodig is om dat blijvend en succesvol te veranderen.

Hoe dit boek te gebruiken?

Eerst lezen

Lees dit boek door en maak aantekeningen van dingen die je raken. Zoek op internet zaken die voor jou van belang zijn, vergelijk het met wat je al weet en praat erover met anderen.

De inhoud van dit boek is niet 'de waarheid', het is onze visie op gezondheid. We bespreken belangrijke factoren op vijf onderscheiden niveaus. We willen je daarmee stimuleren je eigen mening te vormen over wat belangrijk is (in jouw situatie).

Bepaal vervolgens waar jij zelf staat

Geef jezelf voor elk van de beschreven niveaus een cijfer tussen de 0 en 10 (een 10 wil zeggen heel goed, een 0 wil zeggen heel slecht).

Neem maatregelen

Wees je allereerst bewust van wat je al goed doet en waardeer jezelf daar ook voor. Hoe zou je deze kracht kunnen ontwikkelen in je leven?

Bepaal vervolgens je belangrijkste verbeterpunten en kies één maatregel om je lichaam en/of geest te versterken.

Kies voor een maatregel die je aanspreekt. Dus niet een maatregel die 'moet' maar een maatregel die je zelf 'graag wilt' toepassen. Wanneer je deze maatregel succesvol in je dagelijkse leven hebt ingepast, kun je een nieuwe maatregel kiezen en zo stap voor stap verder gaan.

Sleutels tot blijvend succes

Enkele belangrijke sleutels tot succes zijn:

1. Kies maximaal 3 punten die je wilt verbeteren. Psychologisch onderzoek laat zien dat dit tot de beste resultaten leidt.
2. Kies bij voorkeur punten die je aanspreken, dus richt je op zaken die jij *zelf* graag wilt veranderen. Dat versterkt de motivatie die nodig is voor blijvende gedragsverandering.
3. Formuleer kleine, haalbare stappen. Het klinkt misschien raar, maar de meest succesvolle mensen nemen kleine haalbare stappen en *voeren deze dagelijks* uit.
4. Laat een 'alles of niets houding' varen. Probeer niet alles in korte tijd te realiseren. Denk eerder in maanden of jaren. Kleine stapjes bouwen op elkaar voort en leiden tot zelfvertrouwen en progressie. (Te) grote stappen kunnen leiden tot teleurstellingen of opgeven.
5. Focus op wat je lukt. Neem een aantekenblok en noteer elke avond wat er goed is gegaan. Wat leer je van de goede dingen? Hoe kun je dat morgen verder ontwikkelen? Wat leer je van wat er minder goed ging? Kun je daar morgen iets mee?

Wees mild ten aanzien van je 'fouten'. Groeien gaat met vallen en opstaan. Help jezelf overeind en ga verder.

6. Dit is misschien wel de belangrijkste sleutel: zoek ondersteuning. Betrek een vriend(in), zet samen stappen of zoek de hulp van een coach/therapeut.
7. En tot slot: oefen, oefen en oefen. Dat is hoe je leerde lopen. Je was bezield om overeind te komen en je was er de hele dag door mee bezig. Het is je gelukt 😊!

Het 1^e niveau: versterk je lichaam

Belangrijke *voedingsbronnen* op dit niveau zijn eten, drinken, ademen, bewegen en rust.

Belangrijke *stressbronnen* op dit niveau zijn gifstoffen in de voeding/omgeving, te weinig drinken/ademen en gebrek aan beweging, slaap, frisse lucht of zonlicht.

Blue zones

Er zijn gebieden op aarde waarvan bekend is dat mensen daar significant langer leven. Ze hebben minder last hebben van kanker en andere welvaartsziekten. Deze gebieden worden *blue zones* genoemd.

Onderzoek laat zien dat specifieke leefomstandigheden verantwoordelijk zijn voor deze langere levensverwachting binnen blue zones. Deze specifieke leefomstandigheden hebben een grote overeenkomst met de vijf niveaus van zelf genezing die wij in dit boek beschrijven.

In de Amerikaanse stad Albert Lea werd gedurende een aantal jaren geëxperimenteerd met het verbeteren van een aantal van deze basale leefomstandigheden (voeding- stress- en zingevingsfactoren). Binnen 3 jaar gaf dit een reductie van 40% aan ziektekosten en 21%

aan ziekteverzuim. De gemiddelde levensverwachting nam door het experiment toe met 3,1 jaar.

De Wereld Gezondheid Organisatie

Ook de Wereld Gezondheid Organisatie (WHO) legt nadruk op het belang van leefomstandigheden voor de preventie van ziekten. Zij publiceerde eind 2003 een [wetenschappelijk rapport over voeding](#). De eindconclusie van dit rapport luidde: 'We kunnen het kankerrisico met 60-70% verminderen door gezonde voeding, voldoende lichaamsbeweging en niet-roken'.

Vanzelfsprekend is deze uitspraak niet alleen voorbehouden aan kanker maar gaat ze ook op voor andere welvaartsziekten (hart- en vaatziekten, overgewicht, suikerziekte, etc.). En ook wanneer er geen sprake is van ziekte, vormt goede voeding, voldoende lichaamsbeweging en een schoon milieu de basis voor gezondheid en vitaliteit.

Alexis Carrel: Nobelprijswinnaar voor de Geneeskunde

Alexis Carrel ontdekte hoe je cellen buiten het lichaam in leven kunt houden. Zijn ontdekking bood geheel nieuwe mogelijkheden voor medisch onderzoek en hij kreeg daarvoor in 1912 de Nobelprijs.

Hij heeft met samen met anderen tientallen jaren experimenten uitgevoerd. Ze ontdekten dat cellen nauwelijks verouderen wanneer ze goede voeding krijgen en wanneer hun afvalstoffen worden afgevoerd. Alexis ontdekte echter ook dat cellen die slechte voeding krijgen of die door gifstoffen worden belast de neiging hebben te gaan woekeren.

Wanneer je de uitkomsten van Carrels onderzoek op je laat inwerken, krijg je het gevoel dat wij midden in zijn experiment zitten. Immers, onze voeding is de laatste tientallen jaren verarmd (doordat het steeds vaker uit de fabriek komt in plaats van uit de natuur) en onze leefomgeving raakt meer en meer vervuild. Carrel toonde aan dat cellen onder die omstandigheden de neiging hebben te ontaarden en ook onze lichamen worden steeds vaker ziek (1 op de 3 mensen krijgt momenteel kanker). Zou dit toeval zijn?

Als arts ben ik helemaal niet verbaasd dat mensen ziek worden; ik ben eerder verbaasd dat mensen zoveel belastingen kunnen incasseren voordat ze ziek worden.

- Henk Fransen

Wat kun je doen?

Waar je geen invloed op hebt

Door de huidige landbouwmethoden is onze voeding verarmd en vergiftigd (kunstmest, bodemuitputting, genetische manipulatie, toevoeging van kleur-, geur- en smaakstoffen, e-nummers, pesticiden, hormonen, antibiotica, etc.). Tegelijkertijd is onze leefomgeving toenemend belast (landbouwgiften, elektromagnetische straling, computers, mobiele telefoons, milieurampen, CO2 uitstoot, etc.). Wanneer je de deskundigen mag geloven zijn de gevolgen van al deze belastingen voor onze gezondheid en vooral ook voor die van de generaties die na ons komen niet meer te overzien.

Dat alles kan een verlamme uitwerking op je hebben. Je kunt immers in je eentje de olieramp in de Golf van Mexico niet oplossen en je kunt de huidige landbouwmethoden ook niet één-twee-drie veranderen. Er is echter iets belangrijks dat je wel kunt doen.

Waar je wel invloed op hebt

Wanneer je het goed bekijkt is je lichaam een heel klein stukje aarde en op dat kleine stukje aarde heb je *wel* invloed. Je kunt alles wat je van Alexis Carrel hebt geleerd, op je eigen lichaam toepassen. Op de eerste plaats het verbeteren van de kwaliteit van je voeding

en op de tweede plaats het reduceren/vermijden van gifstoffen.

Je kunt hiermee beginnen door over te schakelen op *biologische* producten. Daarmee heb je drie vliegen in één klap 😊:

1. De kwaliteit van je voeding verbetert
2. Je krijgt weinig of geen gifstoffen binnen
3. Je draagt bij aan een beter milieu en een leefbaardere wereld voor de generaties die na ons komen

Onderstaand volgen nog meer maatregelen om je lichaam gezonder te maken op het gebied van voeding, ontgiftiging, lichaamsbeweging en adem.

Maatregelen op het gebied van je voeding

- Kies voor levenskrachtige voeding: verse groenten- en fruitsappen (smoothies), kiemen en bijvoorbeeld tarwegras
- Kies voor onverzadigde plantaardige oliën in plaats van de kunstmatig verharde vetten uit pakjes, blikjes, potjes en kant-en-klaar maaltijden
- Minimaliseer je suikergebruik en vervang witmeelproducten door volkorenproducten
- Drink 1-2 liter zuiver water op een dag

Zuiver water: Alleen zuiver water en het water uit verse groenten en fruit hebben sterk reinigende eigenschappen. Koffie, zwarte thee, frisdranken, alcohol, etc. mag je niet gelijkschakelen met zuiver water. Ze hebben eerder een ongunstige uitwerking en je zou ze zoveel mogelijk moeten vermijden.

Maatregelen op het vlak van ontgifting

- Mijd gifstoffen in je voeding (geur-, kleur- en smaakstoffen, E-nummers, pesticiden, hormonen en antibiotica)
- Overweeg één keer per jaar een reinigings- of ontgiftingskuur, bijvoorbeeld enkele dagen enkel en alleen verse groenten-/fruitsappen drinken

Maatregelen op het vlak van lichaamsbeweging

- Ga een sport doen die je leuk vindt
- Neem vaker de fiets of ga wandelen

Adem

- Goed ademen is een belangrijke sleutel tot je gezondheid. Yoga en mindfulness kunnen je helpen beter te ademen en je lichaam te leren ontspannen. Onderzoek welke vorm van yoga of mindfulness bij jou past. Voor mindfulness kun je [hier](#) kijken.

Opdracht:

- Scoor jezelf tussen de 0 en 10 voor elk van de boven omschreven maatregelen
- Kies één maatregel waarbij je laag scoort en probeer die maatregel in je leven te verbeteren. Als je tevreden bent, kun je een nieuw doel kiezen om te verbeteren.

Zie ook de hoofdstukken 'Hoe dit boek te gebruiken?' en 'Sleutels tot blijvend succes'.

Wil je je verder verdiepen in voeding?

In ons boek [Alles over voeding & supplementen](#) zetten wij kort en krachtig op een rij waar de belangrijkste voedings- en kankerdeskundigen het momenteel over eens zijn. Het boek geeft o.a. inzicht in het ontstaan van cel degeneratie en hoe dat te voorkomen.

Vraag: Ik heb me verdiept in goede voeding, maar ik raak in de war. Zelfs deskundigen zijn het niet met elkaar eens. De een zegt dit, de ander dat. Hoe moet ik hiermee omgaan?

Antwoord: Deskundigen zijn het voor ongeveer 80% met elkaar eens. Het ligt echter in de aard van deskundigen om zich te willen onderscheiden

op hun vakgebied. Daarom gaan ze vaak met elkaar in strijd over details. Hierdoor raakt bijna iedereen de weg kwijt. Om je te helpen hoofd- en bijzaken van elkaar te onderscheiden, hebben wij het boek 'Alles over voeding & supplementen' geschreven.

Vraag: Ik heb al vaker geprobeerd beter te eten of aan lichaamsbeweging te doen, maar ik val telkens terug in mijn oude ongezonde gewoonten. Waardoor komt dit toch?

Antwoord: Voor veel mensen is het emotionele welzijn gekoppeld aan hun voedingspatroon (dit is veelal een onbewust proces). Daarmee zitten het lichamelijke -en emotionele welzijn aan elkaar vast en wordt het moeilijk om gezonde maatregelen op het lichamelijke niveau vol te houden. Het is alsof 'iets' (hun onvervulde emotionele behoeften) hen telkens weer terugtrekt naar het oude ongezonde gedrag.

Vraag: Bedoelen jullie dat je meer dwang en zelfdiscipline nodig hebt om te gaan sporten of je eetgedrag te veranderen?

Antwoord: Nee. Wij denken dat het belangrijk is inzicht te hebben in je emotionele behoeften. Op dat vlak mag je eerder lief en zacht voor jezelf zijn dan dwingend of gedisciplineerd. Door vriendelijk

voor jezelf te zijn ontstaat er een gevoel van welbevinden dat verandering op het lichamelijke niveau makkelijker maakt. In onze 9-maanden training 'Het leven waarvoor je in de wieg bent gelegd' leren we mensen een methode waarmee ze hun emotionele afhankelijkheid 'los kunnen koppelen' van het lichamelijke niveau. Daardoor wordt gezonde gedragsverandering gemakkelijker en komt emotionele stabiliteit binnen handbereik. Verder kunnen de aanwijzingen in het hoofdstuk 'Sleutels tot blijvend succes' helpen om je gedrag te veranderen.

Vraag: Ik vind de invloed die jullie toekennen aan voedingsfactoren erg groot. Als deze invloed werkelijk zo groot zou zijn, zouden we daar toch meer over horen in de media en van onze artsen?

Antwoord: Het is niet alleen onze opvatting dat voeding veel impact heeft op de gezondheid. Het belang wordt onderbouwd door uitspraken van erkende reguliere bronnen zoals de WHO en Nobelprijswinnaars. Dat kun je nazoeken. Tegelijkertijd zien wij ook een duidelijke verandering: zowel artsen als de media benadrukken meer en meer het belang van een gezonde leefstijl. Een spanningsveld voor een arts is dat er weinig tijd is tijdens een consult. Dat maakt uitgebreide voorlichting op dit vlak moeilijk.

Vraag: Zijn er goede boeken over voeding die speciaal voor mensen met kanker geschreven zijn?

Antwoord: Twee goede boeken zijn: [Anti-kanker](#) van de arts en wetenschapper David Servan-Schreiber en [Eten tegen kanker](#) van de hoogleraar kankerpreventie Richard Beliveau en de wetenschappelijk onderzoeker in de oncologie Denis Gingras. Beide boeken zijn makkelijk leesbaar.

Mensen besteden veel aandacht en tijd aan het uitzoeken van een nieuwe keuken, een vakantie of een nieuwe auto. Weinigen onderzoeken met diezelfde zorgvuldigheid wat op lange termijn gezond voor hen is.

- Arnout Visscher

Het 2^e niveau: versterk je gevoelens

De belangrijkste *voedingsbron* op dit niveau is de vervulling van behoeften.

Belangrijke *stressbronnen* op dit niveau zijn: emotionele verwaarlozing, gebrek aan aandacht of respect, en de onmacht om de eigen behoeften in te vullen of ingevuld te krijgen.

Onderzoek op apen

Er is een onderzoek uitgevoerd waarin babyaapjes op het fysieke niveau alle voeding kregen die ze nodig hadden (eten, drinken, frisse lucht, etc.). Deze voeding werd echter niet door de moederaap gegeven, maar door een robot. Meerdere van de aapjes in dit experiment gingen dood.

Ook bij mensen is er wetenschappelijk bewijs dat emotionele verwaarlozing tot problemen leidt. In eerste instantie leidt het tot een groeiachterstand. Kinderen die emotioneel verwaarloost worden, kunnen in hun groeicurve net zoveel achterblijven als kinderen in Afrika die onvoldoende te eten krijgen. Emotionele warmte, liefde en veiligheid zijn dus letterlijk voeding; gebrek eraan kan de gezondheid in ernstige mate ondermijnen.

Een indrukwekkend onderzoek op mensen

In de vorige eeuw werden aan de Harvard Universiteit in Amerika 10.000 studenten onderzocht. De studenten ondergingen een uitgebreid medisch onderzoek en een psychologische test.

De psychologische test leidde tot een score voor de mate van 'ondersteuning' die een gegeven student van zijn ouders ervoer. Een score van een 10 betekende dat de student het gevoel had, dat hij onder alle omstandigheden voor 100% terug kon vallen op de steun van zijn ouders. Een score van een 0 betekende dat de student het gevoel had dat hij er helemaal alleen voor stond en dat zijn ouders niks om hem gaven. Na dit onderzoek werd de gezondheid van de studenten door jaarlijkse controles opgevolgd.

Een belangrijke conclusie uit dit onderzoek is dat studenten die laag scoren op de steun die ze van hun ouders ervaren, tientallen malen hoger risico lopen op het krijgen van ziekten dan de studenten die wel het gevoel hebben door hun ouders gesteund te worden (het ging in het onderzoek niet alleen om verkoudheid of griep, maar ook om hart- en vaatziekten, reuma, diabetes en kanker).

*Alternatieve behandelingen van ziekten
focussen vaak op dieet en supplementen, maar
verantwoordelijkheid nemen voor je onvervulde
behoeften is een evenzo belangrijke focus voor
het herstel van levenskracht.*

- Arnout Visscher

Wat kun je doen?

Zowel het onderzoek op de babyaapjes als het onderzoek op de Harvard studenten toont de impact van emotionele verwaarlozing op de gezondheid. Wat kunnen we met de uitkomsten van deze twee onderzoeken?

Wanneer je een goede relatie met je ouders hebt:

- Besef hoe gezegend je bent met de steun van je ouders en bedank ze hier voor op je eigen manier.
- Ontwikkel tegelijkertijd je emotionele kracht en stabiliteit door je geregeld af te vragen 'Waar heb ik nu behoefte aan?' of 'Wat zou liefde nu doen?'

Wanneer je een slechte relatie met je ouders hebt:

- Besef dat iedere ouder in zijn leven altijd het beste doet/deed waartoe hij of zij in staat is/was.
- Wanneer je je dat moeilijk voor kunt stellen, verdiep je dan eens in de opvoeding van je ouders. Hoe zijn zij opgevoed? Wat hebben je ouders als kind meegemaakt? Hoe werden ze behandeld? Met welke idealen stapten zij hun leven in? Plan eventueel een 'interview' met je ouders en vraag ze naar deze zaken.
- Focus vervolgens op wat je ouders je *wel* gegeven hebben/geven en bedank ze hier voor op een manier die bij je past.

- Richt je daarnaast op wat jij voor *jezelf* kunt doen en schenk meer aandacht aan mensen die je op dit moment steunen.
- Ontwikkel je emotionele kracht en stabiliteit door je geregeld af te vragen ‘Waar heb ik nu behoefte aan?’ of ‘Wat zou liefde nu *voor mij* doen?’
Wanneer het moeilijk voor je is om antwoorden te vinden op deze twee vragen, neem dan iemand in gedachten die je bewondert of vertrouwt. Vraag je af wat deze persoon je zou antwoorden op deze twee vragen. Deze ‘truc’ blijkt voor veel mensen een ingang tot hun eigen wijsheid.

Opdracht:

- Scoor jezelf tussen de 0 en 10 voor de steun die je van je ouders ervaart.
- Welke ‘aanbeveling’ in dit hoofdstuk spreekt je het meeste aan? Hoe kun je er iets mee doen?
- Zoek steun wanneer je er alleen niet uitkomt.

Lees de hoofdstukken ‘Hoe dit boek te gebruiken?’ en ‘Sleutels tot blijvend succes’ nog eens door.

Wil je je verder verdiepen in het emotionele niveau?

Een van de beste boeken die wij kennen om je emotionele kracht en stabiliteit te ontwikkelen, is het boek 'Geweldloze communicatie' van Marshall Rosenberg.

Opmerking: Ik schrik enorm van de impact van emoties op de gezondheid. Waarom schrik ik zo/reageer ik hier zo heftig op?

Antwoord: Je schrik vertelt ons dat je je niet bewust was van het belang van deze factor. Je wordt je nu dus bewust van iets dat je nog niet wist. Oftewel: je ontdekt een nieuwe mogelijkheid om je gezondheid in positieve zin te beïnvloeden. Onderzoek of je hiermee iets wilt (en op welke manier).

Vraag: Dat is makkelijk gesteld, maar je kunt het feit dat je weinig steun van je ouders hebt gehad toch niet veranderen?

Antwoord: Dat klopt en sommige mensen hebben extreem veel pijn meegemaakt (er zijn mensen die echt een score van een 0 geven voor de steun die ze van hun ouders hebben ervaren). Toch wensen wij ervan uit te gaan dat alles in het leven zin en betekenis heeft. Wij denken dat je altijd, met steun

van de mensen die *nu* in je leven zijn, in staat bent sterker uit het verleden tevoorschijn te komen.

Belangrijk: Zoek professionele steun in het geval je er zelf niet uitkomt.

Ademoefening

Stel dat je behoefte hebt aan steun, denk dan terug aan een gebeurtenis waarin je steun hebt ervaren. Breng deze herinnering tot leven en adem het bijbehorende gevoel van steun zachtjes in- en uit. Laat de goede gevoelens uit deze herinnering je lichaam opladen.

Je kunt deze oefening doen met elke behoefte. Je kunt vrede, moed, kracht, liefde, rust of welk ander gevoel dan ook, inademen door aan een situatie te denken waarin je dat ervaren hebt.

*Emotionele gezondheid begint met het
loslaten van de eis aan je ouders dat ze je
helemaal begrijpen en steunen.*

- Henk Fransen

Het 3^e niveau: versterk je denken

Belangrijke *voedingsbronnen* op dit niveau zijn ondersteunende gedachten, overtuigingen, geloof en hoogwaardige kennis, informatie, creativiteit en wijsheid.

Belangrijke *stressbronnen* op dit niveau zijn beperkende gedachten, starre overtuigingen, gebrek aan geloof, scepsis, censuur, oordelen of het toewijzen van 'schuld' aan jezelf of anderen.

Gedachten zijn instrumenten

Gedachten zijn instrumenten die een werkelijkheid scheppen die ermee overeenkomt. De scheppende werking van gedachten staat in de geneeskunde bekend als het *placebo effect* en de creatieve kracht ervan is door de wetenschap bewezen.

Het placebo-effect

Een placebo staat voor een 'neptablet' en een neptablet kan natuurlijk niet genezen. Toch blijkt uit onderzoek dat dat wel het geval is. Wanneer een arts een placebo voorschrijft en de patiënt gelooft dat hij een echt medicijn krijgt, dan blijkt zo'n neppil wel degelijk een genezende werking te bezitten. Wetenschappers heb-

ben maar één verklaring voor dit gegeven, namelijk dat niet de tablet, maar het *geloof* van de patiënt geneest. Hoe werkt dit?

De kwantumfysica

Wetenschappers hebben de allerkleinste materie-deeltjes ontdekt. Deze deeltjes worden kwanta genoemd. Het zijn de bouwstenen waaruit de hele wereld om ons heen is opgebouwd. Een kwantumdeeltje is zo klein dat het op het punt staat te verdwijnen in, wat de geleerden noemen, *het kwantumveld*: het zogenaamde ‘veld van alle mogelijkheden’. Een kwantum bestaat dus op het grensvlak van ‘iets’ en ‘niets’. Enerzijds is het een *materiedeeltje* dat kan verdwijnen in het veld van mogelijkheden. Anderzijds is het een *mogelijkheid* die tevoorschijn kan komen als materie.

Wanneer een kwantum tevoorschijn komt, komt er eigenlijk ‘iets’ uit ‘niets’. Er vormt zich nieuwe materie, er vindt schepping plaats. Kwantumgeleerden zijn dus eigenlijk aan het onderzoeken hoe schepping werkt, hoe materie uit het niets tevoorschijn komt. Weet je wat ze daarover ontdekken? Weet je wat bepaalt dat ‘iets’ uit ‘niets’ tevoorschijn komt?

Dat blijkt de *verwachting* van de onderzoeker te zijn. Uit onderzoek blijkt dat wanneer een onderzoeker iets gelooft over zijn experiment, dat die verwachting de uitkomst van het experiment mede bepaalt. Het geloof

blijkt kwanta uit het veld van mogelijkheden tevoorschijn te roepen (of ze erin te laten verdwijnen) en daarmee de uitkomst van het experiment te veranderen. Twee onderzoekers krijgen dus verschillende uitkomsten al naar gelang hun verwachtingen. Volg je ons nog? Toen wij dit voor de eerste keer hoorden duizelde het ons. Het is misschien moeilijk voorstelbaar of abstract, maar het raakt aan de essentie van de scheppende werking van gedachten. De wonderbaarlijke werking van je eigen geest.

Jij bent eigenlijk ook een kwantumgeleerde

Jouw leven is je experiment/onderzoek en jouw verwachtingen bepalen dus mede de uitkomst. Anders gezegd: je verwachtingen zijn de scheppende krachten in je eigen levensverhaal. Door je geloof roep je de kleinste materiedeeltjes uit het 'niets' tevoorschijn, om vorm aan te nemen in je eigen leven en lichaam. Dat is geen alternatieve opvatting, het is een wetenschappelijk onderbouwde uitspraak.

Belangrijk: Vanzelfsprekend ben jij niet de enige scheppende kracht in je verhaal. Andere krachten zijn de mensen om je heen en wat die geloven en ook het collectieve geloof van een land of tijdgeest bepalen mede de uitkomst van jouw leven. Toch ben jij in onze opvatting wel de belangrijkste factor, namelijk één waar je direct invloed op hebt.

Tip: Het boek 'De biologie van de overtuiging' van Bruce Lipton is wat dit betreft een aanrader, evenals 'Synchronisch leven' van Deepak Chopra.

Wist je dat...? : Wetenschappelijk onderzoek wordt vaak 'dubbelblind' gedaan (de dokter weet niet wat hij voorschrijft, de patiënt weet niet wat hij krijgt). Dat gebeurt om de factor geloof/verwachting uit te schakelen.

Geloof is de scheppende kracht

Niet de gedachte, maar het *geloof* in de gedachte is dus de scheppende kracht.

Hoe kun je nu een gedachte veranderen? Om je daar inzicht in te geven maken we onderscheid tussen 'makkelijke' en 'moeilijke' gedachten. Laten we met de eerste beginnen.

Het veranderen van een 'makkelijke' gedachte

Laten we de gedachte 'Ik ga nu even naar de supermarkt' nemen. Dit is voor de meeste mensen een makkelijke gedachte. Wanneer je de gedachte serieus neemt, blijkt deze een enorme scheppende werking te hebben: je stapt op de fiets (of neemt de auto), loopt de winkel binnen, doet de boodschappen, enz. Dat alles wordt in gang gezet door slechts één gedachte! Wanneer je van gedachte verandert, bijvoorbeeld

omdat de buurman aanbelt of omdat je bedenkt dat je liever een pizza bestelt, is de supermarkt plotseling 'weg' en verschijnt er een heel nieuwe werkelijkheid.

Het veranderen van een 'moeilijke' gedachte

Een moeilijke gedachte is een gedachte waar je last van hebt. Het blijkt niet zo gemakkelijk om je aandacht 'er vanaf te halen' en deze op een andere gedachte te richten. Het lijkt wel alsof je 'eraan vastzit'.

Het veranderen van een moeilijke gedachten begint bij acceptatie. Wanneer je een gedachte accepteert kun je haar beginnen te veranderen, wanneer je er weerstand tegen hebt, zit je 'eraan vast'.

Het lijkt op een Oosterse vechtsport (bijvoorbeeld Aikido) waarin je leert om uit te reiken naar je aanvaller in plaats van ertegen te vechten. Een Aikido beoefenaar reikt uit naar 'zijn vijand', maakt zich er één mee, en vervolgens kan hij met de energie doen wat hij wil. Aikido beoefenaars laten wat dat betreft verbluffende staaltjes zien, waarbij ze schijnbaar zonder moeite aanvallers op het verkeerde been zetten.

Ditzelfde principe kun je toepassen op een 'vijandige gedachte'. De eerste stap is om je natuurlijke neiging om weerstand te bieden en de gedachte 'weg te willen hebben' te laten varen. De tweede stap is om uit te

reiken naar de gedachte, je ermee te verbinden en de energie ervan te voelen.

Wat wil het zeggen 'om uit te reiken' naar een moeilijke gedachte?

Iemand die je aanvalt doet dat niet voor niets. Een aanvaller heeft een reden waarom hij aanvalt. Meestal heeft hij een verborgen behoefte en zo is het ook met ongewenste gedachtepatronen. Ze hebben een boodschap voor je. Er zit een onvervulde behoefte achter.

Uitreiken naar een ongewenste gedachte wil zeggen dat je onderzoekt wat de verborgen behoefte achter de gedachte is.

Wanneer je contact krijgt met de behoefte achter de gedachte, heb je het belangrijkste 'veranderwerk' gedaan.

Daarna zijn er nog twee stappen nodig:

1. Je richt je op een nieuwe werkelijkheid/gedachte
2. En tegelijkertijd vul je de behoefte achter de oude gedachte op een creatieve manier in

Praktijkvoorbeeld 1, een vrouw van 28 jaar:

Ik vond mezelf te dik en volgde talloze diëten. Elke keer echter viel ik terug in mijn 'oude' voedingspatroon en nam mijn gewicht weer toe. Ik voelde me daarover ongelukkig. Ik had een hekel aan mezelf.

Toen ik uitreikte naar de gedachte 'Ik ben te dik' en deze begon te onderzoeken, kwam ik in contact met iets dat ik niet had verwacht. Ik voelde me als kind niet erkend. Om te overleven en mijn zelfrespect te behouden, heb ik mijn hakken in het zand gezet: ik wilde eerst erkenning voordat ik ging doen wat anderen van mij verlangden.

Toen ik besepte dat ik (diep van binnen) niet aan het modebeeld wilde voldoen, maar eerst erkend wilde worden voor wie ik ben, kreeg ik meer vrede in mezelf. Eigenlijk vond ik het wel stoer dat ik niet wilde buigen voor de heersende opvatting. Vanaf dat moment vond ik nieuwe wegen om me erkend te voelen en hield me minder bezig met diëten. Ik ben nu volslank en ik vind mezelf mooi.

Praktijkvoorbeeld 2, een man van 53 jaar:

Het lukte mij niet om mijn levensdoel te realiseren. Ik wist heel goed wat ik graag wilde, maar 'iets' hield me voor mijn gevoel tegen. Het was een strijd die ik maar niet kon winnen. Soms leek het goed te gaan, maar even later was ik weer terug bij af. Ik voelde me slachtoffer.

Toen ik de gedachte 'Ik ben een mislukkeling' en de erbij horende depressieve gevoelens begon te onderzoeken, ontdekte ik dat ik als kind alleen aandacht kreeg wanneer iets mij niet lukte. Wanneer ik succesvol was dan werd ik aan mijn lot over gelaten.

Nu ik beter begreep wat me werkelijk tegenhield (niet de gedachte, maar de er achterliggende behoefte aan aandacht) openden zich nieuwe mogelijkheden. Toen ik mijn behoefte aan aandacht op andere manieren leerde invullen, ging het steeds beter met mij. Natuurlijk was het in het begin best wennen, maar gaandeweg werd mijn succes een nieuwe gewoonte waar ik erg blij mee ben.

Wanneer je de verborgen behoefte niet op een nieuwe manier invult, zal het oude gedachtepatroon de neiging hebben telkens weer de kop op te steken.

Er zijn geen trucjes

Sommige trainingen leren je trucjes om je gedachten te veranderen. Voor de makkelijke gedachten werken die trucjes natuurlijk wel, maar de moeilijkere gedachten laten zich niet om de tuin leiden door dit soort manipulatie. Die willen op de allereerste plaats gehoord en erkend worden. Wanneer je hun boodschap begrijpt en hun behoefte invult, ontspannen ze zich en kun je ze gemakkelijk veranderen.

Moeilijke gedachten vereisen zelfonderzoek. Het begint met acceptatie en 'uitreiken' naar de gedachte. Wat is de achterliggende behoefte? Vervolgens wordt het makkelijker om je aandacht te verplaatsen naar een nieuwe realiteit.

Een versnelling is mogelijk

Een veel voorkomend probleem is dat mensen geneigd zijn hun aandacht telkens weer te fixeren op wat er nog niet lukt. Dat werkt vertragend.

Koop een notitieblok en noteer dagelijks je successen, dat wil zeggen: alles wat er goed gaat, lukt of je gewoon aan komt waaien. Leer je aandacht te verplaatsen naar het goede. Dat is een belangrijke sleutel tot een versnelling van je proces.

Vraag: Jullie zeggen dat niet de gedachte, maar het *geloof* de scheppende kracht is?

Antwoord: Ja, dat klopt. De gedachte is het instrument, je geloof erin de scheppende kracht.

Vraag Hoe kan ik mijn geloof verdiepen?

Antwoord. Je versterkt je geloof door kleine stappen te kiezen. Stappen waarin je kunt geloven. Wanneer zo'n kleine stap lukt, zal dat je zelfvertrouwen versterken en je geloof verdiepen. Daarnaast kunnen 'positieve emoties' en enthousiasme je geloof extra kracht geven.

Vraag: Hoe kan scheppingskracht zich tegen het zelf keren?

Antwoord: Wanneer je te hoge eisen stelt en je kunt niet blij zijn met de kleine successen die je boekt, raak je teleurgesteld. Wanneer je teleurgesteld bent, zijn alle cellen in je lichaam teleurgesteld: zo binnen, zo buiten. Je ongeluk weerspiegelt zich in je leven. Het is een neerwaartse spiraal. Scheppingskracht kan twee kanten op werken. In onze 9-maanden training creëren we een opwaartse spiraal: een combinatie van het juiste doel, enthousiasme, begrip voor behoeften en steun van gelijkgestemden creëert een stroomversnelling in ieders leven.

Vraag: Ik zit in de problemen en krijg geen contact met een prikkelend toekomstbeeld. Hebben jullie een tip voor mij?

Antwoord: Hoe moeilijker je situatie, hoe kleiner de stappen. Wanneer je geloof nog niet zo groot is, is de oplossing: een stap die zo klein is dat je er in kunt geloven. Dan gaat het weer bewegen. Het probleem is dat teleurgestelde mensen juist grote stappen willen maken (ze eisen dit van zichzelf). Dat werkt meestal niet. Kleine, haalbare stappen leiden tot zelfvertrouwen, progressie en minder stress.

*Twee lezers van dit boek doen
een experiment:
De één schrijft drie maanden lang op*

*wat er allemaal mislukt en focust zich
op wat hij niet kan.
De ander focust dagelijks op wat
er wel lukt, wat hij leert, leuk vindt en
wat hem een fijn gevoel geeft.
Wat denk je dat het verschil in
Beleving is tussen deze twee mensen
na drie maanden?*

Opdracht:

Kies een oud en ingesleten pijnpatroon waar je maar niet vanaf kunt komen. Probeer vervolgens tot antwoorden te komen op de volgende vragen:

- Wat is de achterliggende behoefte? Wat probeert dit patroon te bereiken?
- Zijn er andere, meer constructieve manieren om de behoefte vervuld te krijgen? Doe dat.
- Richt je nu op de nieuwe gedachte en bijbehorende gevoelens en werkelijkheid
- Sta jezelf toe om stap voor stap te wennen aan deze nieuwe werkelijkheid
- Deel wat je ontdekt met een goede vriend(in)

Wil je je verder verdiepen in gedachtekracht?

Zoals gezegd is *De biologie van de overtuiging* van Bruce Lipton een goed boek. Henk Fransen heeft een

visualisatie CD samengesteld waarmee je kunt leren hoe je onbewuste gedachten kunt betrekken in je creatieproces.

Vraag: Jullie beweren dus dat je met gedachtekracht wonderbaarlijke prestaties kunt bewerkstelligen?

Antwoord: Ja, inderdaad. Wanneer je achterliggende behoeften begrijpt en deze (creatief) leert invullen, kun je een heel grote gedachtekracht ontwikkelen.

Vraag: Het lijkt erop alsof jullie zeggen dat je jezelf beter kunt denken. Is dat zo? En heeft iemand die ziek wordt of sterft dan verkeerde gedachten gehad?

Antwoord: Nee, dat zeggen we niet. De stelling dat iemand die ziek wordt verkeerde gedachten heeft gehad is veel te kort door de bocht. Het raakt aan de vraag of iemand schuld heeft aan zijn ziekte (zie hoofdstuk 'Twee belangrijke punten vooraf'). Gedachten kun je zien als een ondersteunende factor voor je gezondheid, net zoals voeding dat is op het fysieke niveau. Wanneer je gezond eet is de kans groot dat je minder vatbaar bent voor ziekten; je ondersteunt in ieder geval de gezonde werking van je lijf. Zo ook kunnen

positieve gedachten/geloof verschil maken in duur en kwaliteit van leven.

Vraag: Ik denk doorgaans negatief en wil graag positief zijn. Wat kan ik doen?

Antwoord: Wij vinden het minder nuttig om te denken in 'positief' en 'negatief'. Denken in goed en kwaad veroorzaakt spanning. *Interne* spanning in de zin dat je jezelf oordeelt en *externe* spanning in de zin van conflicten met andersdenkenden. Begin met vriendelijk te zijn voor jezelf.

Vraag: Kunnen jullie een tip geven hoe ik een beperkende gedachte kan veranderen?

Antwoord: We hebben geen quick fix voor je. Het begint met acceptatie van jezelf (met alles erop en eraan), dus ook acceptatie van de 'beperkende' gedachte. Wat heeft deze gedachte je te vertellen? Waarom is hij zo hardnekkig. Welke behoefte probeert deze gedachte in te vullen (hoe onhandig misschien ook)? Praat erover met een vriend(in). Probeer samen te begrijpen wat jij werkelijk nodig hebt. Vind vervolgens creatieve manieren om je behoefte in te vullen. Tegelijkertijd kun je je aandacht richten op een gedachte/werkelijkheid die je wenst. Schenk je aandacht aan deze nieuwe werkelijkheid en de bijbehorende gevoelens. Laat het tot leven komen. Schrijf erover in je dagboek,

noteer je successen, hoe klein ook. Dat zijn belangrijke stappen om meester te worden op het niveau van je gedachten.

Tip: Overweeg een coach of therapeut. Het kan 'voedend' zijn om met een neutraal persoon naar jou situatie te kijken en samen je behoeften in kaart te brengen.

Tot slot

In het Engels hebben ze één woord voor het denk- en voelniveau, namelijk *mind*. Oftewel: een gevoel is een gedachte en een gedachte waarin je gelooft is een gevoel. Wij kennen dit woord *mind* ook als 'geest'.

Wij hebben geprobeerd de nauwe samenhang tussen denken en voelen te laten zien in het feit dat achter een 'moeilijke' gedachte een onvervulde behoefte schuilt. Andersom gesteld: een onvervulde behoefte creëert een rimpeling op het denkniveau in de vorm van gefrustreerde en beperkende gedachtenpatronen.

Meesterschap op het denkniveau is volgens ons niet mogelijk zonder een diepgaand zelfonderzoek naar tekortgekomen behoeften.

Tip: Meditatie en mindfulness kunnen een hulp zijn in het doorgronden en de acceptatie van moeilijke gedachtepatronen.

Noot: Meditatie en mindfulness richten zich op het observeren van gedachten. Binnen deze stromingen wordt vaak gezegd: 'Je bent je gedachten niet, want je kunt ze observeren'). Het is onze ervaring dat mensen dit idee op een dieper niveau kunnen beleven wanneer ze met compassie de achterliggende behoefte kunnen omarmen.

Het 4^e niveau: versterk je relaties

De belangrijkste *voedingsbronnen* op dit niveau is steun.

Belangrijke *stressbronnen* op dit niveau zijn gebrek aan steun, je onbegrepen voelen, isolatie, miscommunicatie en conflicten. Een slechte relatie met een ouder, partner of leidinggevende bijvoorbeeld kan een pijnpunt zijn.

Weet je wat één van de ergste martelingen is? Isolatie. Wanneer mensen in een gevangenis in eenzaamheid worden opgesloten, plegen meerderen binnen enkele maanden zelfmoord. Niet dat ze langzaam chronisch ziek worden, nee, ze zijn in staat vrijwillig uit het leven te stappen. Dit extreme voorbeeld toont ons hoe belangrijk voeding op het sociale niveau is.

Bemoedigende woorden van medegevangenen die in de vorm van kleine briefjes de cel in worden gesmokkeld, blijken achteraf vaak de 'voeding' waardoor mensen hun ontberingen wisten te doorstaan.

Arnout: Ik hoorde van Paul de Blot dat hij zichzelf betrapte op de gedachte: 'het hoeft van mij niet meer'. Hij zat in een isoleercel in een Jappenkamp en had geen idee van de maand, week of dag

waarin hij leefde. Tot het moment dat hij in de verte medegevangenen 'stille nacht' hoorde zingen. Dat was voor hem een omslagpunt. Paul overleefde het kamp en geeft nu op 89-jarige leeftijd lezingen over leiderschap en spiritualiteit. Hij heeft een belangrijke boodschap in wat het leven 'rijker' maakt: andere mensen, vriendschap en wederkerigheid.

Gelukkig zitten de meesten van ons niet eenzaam opgesloten in de gevangenis. Toch zijn er veel mensen die het gevoel hebben er alleen voor te staan in hun leven. Mensen die alleen moeten vechten of mensen die zich vanuit pijn hebben afgesloten. Dit ondermijnt de vitaliteit en de zelf genezende vermogens van het lichaam. We hebben elkaar gewoon nodig.

Tip: Reik uit naar de mensen die van je houden. Neem deel aan groepen (vereniging of club) van mensen die dezelfde interesses hebben als jij. Schrijf je in voor een cursus over een onderwerp dat bij je past.

Een ander goed idee is om uit te reiken naar iemand die juist jouw hulp/waardering nodig heeft. Een leuke uitdrukkingvorm vind je hier: www.staandeovatie.nu.

De impact van relaties op de gezondheid wordt vaak onderbelicht. Een aanhoudend stressvolle relatie met een ouder, partner of leidinggevende kan het zelf genezend vermogen in belangrijke mate in de weg staan.

- Henk Fransen

Opdracht 1:

- Neem een vel papier en schrijf daarop de namen van zes mensen in je leven waar je veel mee omgaat.
- Geef elke persoon een cijfer tussen de -10 en de +10 (een -10 betekent dat een persoon al je energie wegzuigt en een +10 betekent dat de persoon je juist heel veel energie geeft).
- Geef (binnen je mogelijkheden) minder aandacht aan de mensen die niet prettig voor je zijn en schenk meer aandacht aan de mensen waar je je goed bij voelt.

Opdracht 2:

- Noteer de naam van een persoon waar je je goed bij voelt maar die je eigenlijk te weinig ziet.
- Is het mogelijk om vaker contact met deze persoon te zoeken via telefoon, skype, mail of een echte afspraak?
- Zo ja, neem dan contact op en maak een afspraak.

Lees de hoofdstukken 'Hoe dit boek te gebruiken?' en 'Sleutels tot blijvend succes' nog eens door.

Wil je je verder verdiepen in het belang van relaties?

Wanneer je partnerrelatie te wensen overlaat kan het eerdergenoemde boek 'Geweldloze communicatie' van Marshall Rosenberg je waarschijnlijk vooruit helpen.

Ben je een man en wil je het man-vrouw gevoel in je relatie verdiepen dan is het boek 'De kracht van echte mannen' van David Deida misschien iets voor jou. Het boek geeft je inzicht in hoe je de kracht kunt bevrijden die vrouwen gelukkig maakt. Op zijn beurt maakt dat een nog grotere kracht in jou vrij. Deida heeft overigens ook interessante boeken voor vrouwen geschreven.

Vraag: Mijn partner zuigt mijn energie weg, wat moet ik doen?

Antwoord: Daarvoor moeten we meer weten over je situatie. In algemene zin gaan partners vaak met elkaar in gevecht en 'eisen' dat de ander zus of zo is. Dat kost veel energie. Het heeft vaak een helend effect om je partner een beetje met rust te laten en er 'losser in te gaan staan'. Laadt jezelf eventueel op in een vriendschap of hobby. Wanneer je voldaan bent, wordt het gemakkelijker om begrip op te brengen voor je partner. Het boek van de 'Geweldloze communicatie' kan daarin een leidraad zijn.

Vraag: Moet ik dan eindeloos geduld opbrengen voor mijn partner of anderen?

Antwoord: Nee. In eerste instantie gaat het om *zelfonderzoek*. Hoe reageer jij? Wat heb je nodig? Hoe kun je jezelf dat geven? Hoe kun je je communicatie ook verbeteren zodat de kans dat je van anderen krijgt wat je nodig hebt, groter wordt?

Vraag: Ik wordt voor mijn gevoel te weinig gehoord in mijn huidige relatie. Wat kan ik daar aan doen?

Antwoord: Het is wederom tricky om antwoord te geven zonder de context te kennen maar wellicht kan onderstaand verhaal van een cliënt je helpen. Zij schreef:

Ik had voortdurend ruzie met mijn partner. Hij zag en hoorde mij niet in de dingen die werkelijk belangrijk voor mij waren. Ook met mijn vader en met mijn leidinggevende kwam ik dit probleem tegen. Met hulp van een therapeut kwam ik erachter dat ik mijzelf te weinig erkende. Toen ik leerde liefdevoller met mijzelf om te gaan en stap voor stap leerde om voor mijn behoeften op te komen is er veel veranderd. Ik kan me nog goed herinneren dat ik na een gesprek met mijn therapeut waarin veel verdriet los was gekomen, naar huis reed en dat mijn vader mij opbelde. Hij bood zijn excuses aan (dat had hij nog nooit gedaan) voor iets wat eerder die week was voorgevallen. Tijdens een voortgangsgesprek

op mijn werk heb ik duidelijk aangegeven wat ik nodig heb om mij verder te kunnen ontwikkelen. Ik weet nog goed hoe mijn hart in mijn keel bonkte, maar mijn leidinggevende reageerde eigenlijk heel positief. Ook mijn man is meer ondersteunend dan vroeger. Achteraf gezien, denk ik dat ik veel van mijn onvervulde behoefte op anderen projecteerde.

Samenvattend: verantwoordelijkheid nemen voor je eigen behoeften op lange termijn is helend voor je zelf en voor de mensen om je heen. Veel spanningen in relaties komen volgens ons voort uit onvervulde behoeften uit het verleden.

Het 5^e niveau: versterk je ziel

Belangrijke *voedingsbronnen* op dit niveau zijn het geven en ontvangen van liefde, van betekenis zijn voor elkaar, het ontwikkelen van talenten, de vervulling van de diepere levensbedoeling, de verbinding met het hogere zelf, meditatie en gebed.

De belangrijkste *stressbron* op dit niveau is het gevoel 'niet van betekenis zijn' in het leven.

Dit niveau is in feite het belangrijkste niveau. We zijn niet op aarde om alleen maar gezond te eten, onze behoeften te vervullen of positief te denken. We zijn op aarde omdat we onze liefde willen wegschenken, een talent willen delen of op een andere manier van betekenis willen zijn.

Daarom hebben wij onze 9-maanden training ontwikkeld. Deze training heeft de naam 'Het leven waarvoor jij in de wieg bent gelegd?' en is bedoeld om mensen te helpen hun diepste wensen en verlangens te realiseren.

We hebben het hier over het 'zielsniveau', maar niet iedereen kan evengoed uit de voeten met het woord 'ziel'. Toch kan iedereen wel het verschil aanvoelen

tussen een 'bezield iemand' en een 'zielloos' iemand. Van een bezield mens gaat een grotere kracht uit.

Henk: 'Ik kan me nog goed de eerste keer herinneren dat ik Moeder Teresa ontmoette. Zij was maar 1 meter en 50 centimeter en kromgebogen door de ouderdom. Toch ging er een enorme kracht van haar uit, de kracht van de ziel.'

Zielskracht heeft te maken met je levenstaak. En die taak heeft op haar beurt te maken met dat je op de een of andere wijze van betekenis bent voor anderen.

In onze cultuur wordt dit 'van betekenis zijn voor een ander' vaak geassocieerd met het jezelf opofferen of wegcijferen, maar het is beter om te zoeken naar situaties, die zowel jou als de ander gelukkig maken.

Waarvoor ben jij in de wieg gelegd?

Dat is een belangrijke vraag. Wanneer je je levensdoel nog niet kent dan kun je die op het spoor komen door stil te staan bij je interesses. Je interesses wijzen je de weg naar je levensopdracht. Hoe bedoelen we dat?

Stel dat je de hele dag door bezig bent met wat je niet interesseert, hoe voel je je dan? Wanneer we die vraag tijdens een workshop stellen, krijgen we meestal antwoorden in de trant van: 'leeg', 'saai', 'verveeld', 'je

verliest energie', 'dood spoor' en 'je wilt je bed niet uitkomen'.

En wanneer we vragen: 'Hoe voelt het wanneer je doet wat je *wel* interesseert?', dan roepen mensen: 'goed', 'geladen', 'gelukkig' en 'vervuld'. Wanneer je je interesses volgt, krijg je energie. Voordat je het weet, word je enthousiast en als je niet oppast raak je geïnspireerd. Weet je wat daarin bijzonder is?

De wortel van het woord *interesse* betekent 'van God', *enthousiasme* betekent 'God ingesloten' en *inspiratie* betekent 'Geest innemen'. Je zou dus kunnen zeggen: je wordt door God geleid door middel van je interesses (het woord God kun je vervangen door het hogere waarin jij gelooft. Sommigen noemen het 'de geest' of 'de bron').

*Interesses zijn de richtingaanwijzers naar
de ziel en levensopdracht*

Wanneer je je aandacht meer schenkt aan wat je echt interesseert en minder aan dat wat je niet boeit, krijg je bovendien automatisch de energie om de uitdagingen in je leven te overwinnen.

Tip: Het boek 'Bondgenoot, de autobiografie van een immuuncel' van Henk gaat over het belang van je levensopdracht. Het schetst het universele

streven van de mens van 'leegte' naar 'vervulling' en hoe je de obstakels op je pad kunt overwinnen.

Arnout: In 2013 lanceerde ik samen met enkele vrienden www.wishyes.com. WishYes is een initiatief om wereldwijd meer verbinding, plezier en bezieling te brengen. Het is een platform waar mensen elkaar helpen in het realiseren van hun hartenwensen.

Wanneer je een bezielde wens uit, gaan er talrijke deuren open. Zelfs deuren waarvan je het bestaan nog niet kent.

- Arnout Visscher

Opdracht 1:

- Hoeveel tijd en energie besteed jij aan dat wat je echt interesseert? Geef jezelf een score tussen de 0 en 10.
- Waar gaat je energie van nature naar toe? Wat vind jij echt leuk? Maak een lijst van je interesses, je hobby's, boeken, films en nog andere zaken die je energie geven. Vul deze lijst aan met dingen die je als kind leuk vond.
- Kies vervolgens 1 interesse die je graag wilt oppakken of uitbouwen.
- Formuleer een eerste concrete stap die je kunt zetten.

Opdracht 2:

- Wanneer je je interesses niet kent, kun je het volgende doen: denk aan iemand die je bewondert of liefhebt. Sluit je ogen en vraag die persoon in gedachten wat hij of zij denkt dat je levenstaak is.
- Noteer wat je opmerkt/ervaart.

Lees de hoofdstukken 'Hoe dit boek te gebruiken?' en 'Sleutels tot blijvend succes' nog eens door.

Wil je je verder verdiepen in zingeving?

Het boek 'het leven waarvoor je geboren bent' van Dan Millman geeft je op basis van numerologie een indruk van je levensopdracht.

Vraag: Hebben jullie nog een extra aanwijzing hoe ik mijn levensopdracht op het spoor kan komen?

Antwoord: Ja. Benoem de thema's die zich almaar in je leven lijken te herhalen. Het wordt wel de rode draad in je leven genoemd. Je levensopdracht is de gouden draad, dat wil zeggen het geschenk achter de pijn.

Vraag: Dat snap ik niet. Hoe kan er nu een geschenk in pijn liggen?

Antwoord: Veel mensen zeggen dat het leven hen heeft gemaakt tot wie ze zijn. Succesvolle mensen zeggen dat ze het meest van hun pijn/tegenslagen hebben geleerd. Dat ze hun problemen stap voor stap hebben overwonnen en dat alles wat ze geleerd hebben nu is wat ze te geven hebben aan anderen. Dat is het geschenk.

Vraag: Kunnen jullie daar een voorbeeld van geven?

Antwoord Henk: ‘Ik lag in mijn eerste levensjaar maandenlang op een isolatiekamertje in het ziekenhuis. Mijn immuunsysteem werkte niet. Ik heb hier tientallen jaren last van gehad. Verbinding en zelfgenezing zijn mijn grootste pijnpunten. Geleidelijk aan heb ik stappen vooruit weten te maken. Nu help ik ernstig zieke mensen te genezen en ik leer mensen hoe ze steun kunnen creëren om hun uitdagingen te overwinnen.’

Antwoord Arnout: ‘Ik had en heb nog steeds regelmatig lichamelijke klachten en blessures. Ik ben op onderzoek gegaan hoe lichaam, geest en belevingswereld samenhangen en hoe ik van binnenuit mijn gezondheid kan versterken. Momenteel help ik andere mensen met (terugkerende) klachten die de behoefte hebben om deze beter te begrijpen en op zoek zijn naar ‘ingangen’ om hun gezondheid te verbeteren.’

Tot slot

De ziel heeft te maken met je ‘oorsprong’. Het lijkt misschien een spiritueel concept, maar dat is het niet. Einstein, een van de allergrootste wetenschappers zei: ‘Wanneer ik me werkelijk in dit Universum verdiep, kan ik geen andere conclusie trekken dan dat er een schepper, een scheppend principe moet zijn.’

Mindfulness, meditatie en gebed kunnen, naast je levensopdracht, belangrijke ingangen zijn om je te verbinden met die grotere 'Bron'.

Aandacht geven aan het zielsniveau genereert enorme levenskracht. Op welke manieren kan jij anderen van dienst zijn met je levenservaring, interesses en je talent?

- Arnout Visscher

Samenvatting

Je versterkt je genezende vermogens op 5 niveaus door je 'voeding' op elk van deze niveaus te verbeteren.

- Op het fysieke niveau betekent dit het eten van biologisch voedsel, voldoende water drinken en meer bewegen/sporten. Daarnaast kunnen yoga, mindfulness en liefdevolle aanraking ingangen zijn naar ontspanning op het lichamelijke niveau.
- Op het gevoelsniveau betekent het verantwoording nemen voor, en de vervulling van je emotionele behoeften. Je relaties zijn een goed speelveld om op dit vlak te oefenen.
- Op het denkniveau betekent het acceptatie en begrip voor de onvervulde behoeften achter moeilijk te veranderen gedachtepatronen. Het tot je nemen van wijsheid via boeken, gesprekken en meditatie zijn ingangen om je hierbij te helpen.
- Op het sociale niveau betekent het steun geven en ontvangen, geweldloze communicatie, het creëren van win-win situaties, leren over man-vrouw dynamiek en het genieten van elkaar in de seksualiteit.
- Op het niveau van de ziel betekent het ontdekken en gehoor geven aan je diepere levens-

bedoeling. Het volgen van je interesses is een directe ingang naar de kracht van je ziel. Het ontwikkelen van je talenten en het van betekenis zijn is waar het omgaat op dit niveau.

Omgekeerd kun je stellen dat gebrek aan voeding op elk van de niveaus gelijk staat aan stress. Zo kun je gebrek aan eten, zuurstof of slaap gelijk stellen aan stress op het lichamelijke niveau. Emotionele verwaarlozing, niet ingevulde behoeften en de bijbehorende gevoelens van angst en onmacht zijn stress op het emotionele niveau. Beperkende overtuigingen, oordelen en gebrek aan geloof zijn stressbronnen op het denkniveau. Tot slot is gebrek aan steun stress op het sociale niveau en gebrek aan zingeving en bezieling stress op het zielsniveau.

Op zich is er niks mis met stress, maar wanneer stress aanhoudt en gevoelens van onmacht oproept, verzwakt ze de gezondheid. In dit boek hebben we op elk van de niveaus de belangrijkste stressfactoren benoemd en een aantal oplossingsrichtingen aangereikt. Deze positieve focus versterkt lichaam en geest en ondersteunt groei en ontwikkeling.

Genezend Vermogen ervaren

We hopen dat de informatie in dit boek je inzicht in het belang van de 5 niveaus heeft verdiept. Ook hopen we dat we je enthousiast hebben gemaakt om hiermee verder te gaan. Op je eigen manier of via de tips, workshops en trainingen die wij aanbieden. Om je te helpen de aangeboden theorie stevig in de praktijk te brengen hebben wij een aantal workshops ontwikkeld:

- De dagworkshop ‘Versterk het genezend vermogen op 5 niveaus (vooral voor therapeuten die deze visie in hun werkwijze willen integreren). [Lees meer...](#)
- De dagworkshop ‘Levensdoel - Waarvoor ben jij in de wieg gelegd?’ [Lees meer...](#)
- Onze 9-maanden training ‘Het leven waarvoor je in de wieg bent gelegd’ om een grote stap vooruit te maken in het realiseren van je diepste wensen en verlangens. De training is zowel voor mensen die nog helemaal aan het begin staan als voor mensen die al volop bezig zijn met het vormgeven aan hun plannen. [Lees meer...](#)

Vraag: Waarom zou ik een dagworkshop volgen nu ik het boek gelezen heb?

Antwoord: Het boek is theorie. Wanneer het je aanspreekt kun je er iets mee gaan doen. Uit ervaring weten wij dat dat soms moeilijk is. Daarom hebben wij onze workshops ontwikkeld. Deze zijn zo gemaakt dat ze je helpen de theorie om te zetten in de praktijk.

Vraag: Wat is de meerwaarde van de 9-maanden training?

Antwoord: Je hoeft natuurlijk geen training of workshop te volgen. Het leven zelf is eigenlijk de beste training. Echter, soms het is best lastig om dat wat je diep vanbinnen voelt, ook daadwerkelijk uit de verf te laten komen. Drie zaken spelen daarbij een rol: inspiratie, stap-voor-stap vormgeven en steun. Alle drie deze factoren zijn overvloedig voorhanden in de 9-maandentraining. Wij hebben deze zo opgezet dat ze een enorme stimulans kan zijn om je diepste wensen en verlangens te realiseren.

In de 9-maanden training creëren we een opwaartse spiraal. Door de combinatie van de juiste focus, enthousiasme, inzicht in behoeften en structurele steun ontstaat er een bijzondere stroomversnelling in ieders leven.

- Arnout Visscher en Henk Fransen

Tot besluit

Iemand anders helpen?

Vind je deze informatie waardevol? Voel je vrij om dit boek door te sturen naar iemand die er op de een of andere manier baat bij zou kunnen hebben.

Feedback

Wanneer je belangrijke informatie hebt gemist of wanneer je onderzoeken, voorbeelden of tips hebt die de volgende versie van dit boek beter kunnen maken, laat dan onderaan de [e-boek pagina op onze site](#) een bericht achter.

Idee?

Vond je het boek mooi/waardevol? Zet het dan op je Facebook. Je helpt ons op die manier om meer mensen te bereiken.

Met vriendelijke groeten,
Henk Fransen en Arnout Visscher



A series of vertical lines intended for writing notes or observations related to the five levels of health and healing power.

Voor supplementen zie:
www.henkfransen.nl

Voor (gratis) boeken, blogs, artikelen,
lezingen, workshops, consulten en testen:
www.genezendvermogen.nl

Je bent vrij dit boek in zijn geheel doorsturen naar iemand, waarvan je denkt dat die er iets aan kan hebben. Het is echter verboden om tekstgedeelten van dit boek afzonderlijk te kopiëren en/of te verspreiden omdat dat geen recht doet aan de samenhang van het geheel. Het is ook verboden om dit boek op je website te plaatsen voor bezoekers om te downloaden, zonder schriftelijke toestemming van de auteurs.

Copyright © Genezend Vermogen 2012
Henk Fransen/Arnout Visscher