



Zeven geheimen over zelfgenezing

GEHEIM 1: *je lichaam weerspiegelt je denken*

Bewijs van je denkpatronen is overal in je lichaam te vinden – waardoor het wetenschappelijk gezien juist is om te zeggen dat je lichaam je manier van denken weerspiegelt. Als je aan de persoon denkt op wie je verliefd bent gaat je hart sneller kloppen. Gedachten over een levensgebeurtenis in het verleden kunnen je nu weer aan het huilen maken. Je fysieke welzijn is dus verbonden met je mentale en emotionele welzijn.

GEHEIM 2: *je overtuigingen worden fysiek*

Overtuigingen zijn de conclusies die je hebt getrokken over jezelf, de mensen om je heen en de wereld waarin je leeft. Jouw overtuigingen beïnvloeden de berichten die tussen de hersenen en het lichaam worden verzonden, wat van invloed kan zijn op het lichamelijk functioneren.

GEHEIM 3: *je lichaam is niet tegen je*

Symptomen die de meeste van ons als fysieke problemen beschouwen, zijn vaak de beste poging van je lichaam om zich aan te passen en te overleven. Door je kijk op het leven te veranderen, kan je lichaam zich opnieuw aanpassen, maar dit keer door op een wenselijkere manier te functioneren.

GEHEIM 4: *chronisch weerstand bieden is slecht voor je gezondheid*

Chronische stress - veroorzaakt door chronisch weerstand bieden - is een oorzaak van vele fysieke problemen. Door te leren minder weerstand te bieden tegen het leven, krijgt je lichaam meer ruimte om zichzelf te genezen.

GEHEIM 5: *los de verborgen hoofdoorzaak op*

De oorzaak van fysieke probleem ligt vaak in het subtiele, onderbewuste deel van je brein. Daar liggen je toxische overtuigingen opgeslagen die gevormd zijn tijdens significante emotionele ervaringen. Door je overtuigingen te veranderen en emotionele bagage op te lossen, help je jouw lichaam om te herstellen waardoor je van een verbeterd welzijn geniet.

GEHEIM 6: *ongezonde overtuigingen zijn eenvoudig op te lossen*

Het is een mythe dat overtuigingen moeilijk op te lossen zijn. Overtuigingen kunnen veranderen omdat ze nooit absoluut waar zijn. Ze worden gevoed door gevoelens, niet door feiten, en zijn gebaseerd op beperkte (vaak verkeerde) informatie. Met nieuwe, positieve inzichten kun je op elk gewenst moment tot nieuwe overtuigingen komen.

GEHEIM 7: *bewust aanwezig zijn is helend*

Gedachten over het verleden en de toekomst veroorzaken heel veel stress. Bewust aanwezig zijn gaat voorbij aan de mind - je denken, doen en voelen. Alert en open rusten in het hier & nu is je ware natuur. Als de mind tot rust komt, geneest het lichaam zichzelf. Van nature geniet je van de ware gezondheid die je geboorterecht is.



OEFENING voor het monitoren van lichaam en mind

Wees de komende 24 uur alert op de fysieke reacties die in je lichaam optreden wanneer je aan verschillende dingen denkt of wanneer je verschillende situaties ervaart.

Merk op wat er in je lichaam gebeurt wanneer je:

- ❖ denkt aan bepaalde herinneringen;
- ❖ denkt aan iemand die je niet mag in vergelijking met iemand van wie je heel veel houdt;
- ❖ denkt aan verschillende toekomstscenario's waar je enthousiast over bent in vergelijking met de scenario's waar je je zorgen over maakt;
- ❖ iets grappigs vindt en lacht;
- ❖ iets verdrietigs vindt en huilt;
- ❖ iemand/iets bekritiseert;
- ❖ iemand/iets prijst en waardeert;
- ❖ verschillende externe situaties ervaart – zoals in de file staan, geknuffeld worden of een film kijken.

Een cruciale eerste stap in zelfgenezing

De eerste stap in bewuste zelfgenezing (ik zeg bewust, omdat je onbewust voortdurend aan zelfgenezing doet!) is om uit eerste hand, in je eigen persoonlijke levenservaring, te merken dat je gedachten en emoties impact hebben op je lichaam. Je hiervan bewust worden betekent dat je van onbewust zijn van de voortdurende, achterliggende impact van de verbinding tussen lichaam en geest, overgaat op de eenvoudige erkenning dat het gebeurt.

Hoewel het misschien een eenvoudige zet lijkt, is het een fundamentele stap in de richting van het in eigen hand nemen van je fysieke lot. Zodra je volledig beseft dat je mind – je denken, doen en voelen, een realtime impact heeft op wat er in je lichaam gebeurt, heeft het geen zin meer om alleen fysieke symptomen te behandelen. Wat wél zinvol is, is het toepassen van strategieën om de onbewuste, op de mind gebaseerde oorzaken te ontdekken en te genezen.

