

Scriptie
Registeropleiding
Eclectisch Energetisch Natuurgeneeskundig
Therapeut



GEVEN EN ONTVANGEN

In deze scriptie staat het natuurlijk evenwicht centraal en heb ik onderzoek gedaan naar de vraag wanneer er balans is en wat de redenen zijn waarom deze stroom verstoord kan raken. Wat maakt het mogelijk om dit evenwicht te herstellen op een duurzame manier?

	Inhoud	
Inhoudsopgave		2
Voorwoord		4
	Introductie	4,6
	Inleiding	6,8
Balans		10
	Disbalans	10
	Balans in het dagelijks leven	12
Natuurlijke stroom		14
	Geven	14
	Ontvangen	16
	Geven en ontvangen	18,20,22
Vaststellen disbalans		24
	Energiecentra chakra's	24
	Handchakra's	26
Onderstromen		28
	Bewust en onbewust	30,32
	Angst	34
	Overtuigingen	34
	Emoties	36
Effecten van disbalans		38
	Wie ondervindt hinder	38
	Uit evenwicht zijn	40
	Fysieke lichaam	40,42
	Mentale lichaam	42
	Emotionele/energetische lichaam	42
	Spirituele lichaam	44
Onderliggende oorzaak		44
	Loyaliteit	46
Herstel		48
	Bewustwording	48
	E.E.N.® therapie	50
	E.E.N.® energetica	50
	Bach bloesem remedies	50
	Ankh	52
	Lichtherapie	54
	Zuiveren energetische koorden	54
	Helen innerlijk kind	56
Onderzoek		58
	Resultaat behandelingen	60
	Antwoord onderzoeksvragen	62
Conclusie		63
	Eindconclusie	64
	Aanbeveling	66
	Nawoord	68
Litratuurlijst		69
Bijlagen		70,71,72,73
	Model Piaget	70
	Model Eriksson	70
	Uitwerking Chakra's	71
	E.E.N.® energetica	72
	Bach bloesem remedies	73

“Waar stilte wordt gezaaid,
wordt wijsheid geoogst”

Indira Gandhi

VOORWOORD

In deze scriptie staat het natuurlijk evenwicht centraal en heb ik onderzoek gedaan naar de vraag wanneer er balans is en wat de redenen zijn waarom deze stroom verstoord kan raken. Wat maakt het mogelijk om dit evenwicht te herstellen op een duurzame manier?

INTRODUCTIE



Ik ben Anouk Klijn van de Sandt. Mijn kosmische numerologie getal is een vijf: Van het leven genieten!

Ik ben opgegroeid met twee zussen in het Brabantse land. Ik ben gaan studeren in Enschede. Na mijn studie ben ik, na een periode in Den Bosch en Frankrijk, in Amsterdam gaan wonen en werken. In 2006 ben ik getrouwd met Micha en naar de Betuwe verhuisd. In 2008 moeder geworden van Puck en tweeëneenhalf jaar later van Pleun, twee prachtige dochters.

Meer dan 30 jaar ben ik werkzaam geweest in de internationale mode en interieur branche, waar ik met veel plezier heel veel mensen heb gecoacht en zodoende een bijdrage heb kunnen leveren aan hun persoonlijke ontwikkeling, op allerlei gebied.

Tijdens deze periode ben ik mijzelf op verschillende momenten tegengekomen, ik heb een burn-out gehad en heb mij vaker overwerkt. Ik negeerde meerdere malen de signalen en ook de boodschappen die mijn lichaam aangaf, ik ging maar door. Hard werken is voor mij lang een sluier geweest. Door mij te verschuilen achter hard en veel werken, hoefde ik niet te voelen.

Een aantal jaren geleden heb ik besloten om niet meer in bedrijven te werken. Maar om mijn eigen grens te kunnen bewaken en om toch op een nog objectievere manier werknemers te coachen, heb ik de ASK-studio opgericht. Op deze manier kan ik op de meest zuivere manier (zonder andere belangen) ter ondersteuning zijn.

In diezelfde tijd wist ik dat ik mij wilde verdiepen, naast alles wat ik al gedaan had. Door de rust en ruimte die ontstond na het opzeggen van mijn baan merkte ik dat er talenten zich aandienden waar ik de diepere betekenis van wilde weten.

Ik merkte bijvoorbeeld dat als ik mijn handen boven een brandplek hield, de pijn verdween, maar ook dat ik mensen verraste met iets wat ik zei terwijl ik dat eigenlijk helemaal niet kon weten. Dit maakte mij nieuwsgierig en tegelijk bewust dat ik hier iets mee te doen heb.



“Als de dagen donker zijn,
vragen we onszelf af
waar we het licht
in deze oneindige schaduw
kunnen vinden”

Amanda Gorman

Daarnaast knaagde altijd iets aan mij. Als coach of manager werkte ik alleen aan het mentale vlak en daardoor leerde ik vaak een soort trucje aan om makkelijk om te gaan met de uitdagingen. Op korte termijn zeker effectief maar op langere termijn kwam de issue links of rechts weer terug.

Dit is de reden dat ik ben begonnen aan de studie eclectische energetische natuurgeneeskunde. En dat heb ik geweten. Ik ben steeds dichterbij mijn kern, met mijn innerlijke bron en het grotere geheel verbonden en ontdekte wat er allemaal mogelijk is als je je openstelt en goed gegrond bent.

Nu terugkijkend, aan het eind van mijn opleiding (die iets is verlengd door de Coronapandemie) ben ik ontzettend blij dat ik deze stap heb gezet. Ik herinner mij wie ik ben en op deze manier kan ik een kanaal zijn voor anderen.

Ik heb geleerd de mens holistisch te benaderen en dat heling samengaat met het lichaam, het mentale stuk en het grote plan. Een fysieke klacht is een uiting van het uit balans zijn van de verbinding tussen de persoon en zijn innerlijke kern. Dit mag gezien worden als een signaal, om onder ogen te zien wat eraan ten gronde ligt zodat door de bewustwording hiervan men zichzelf weer kan herstellen.

Zo'n herstel is een proces van buiten naar binnen. Dit is terug te vinden in mijn ASK-studio logo, ik noem het ook wel de circles of life. De kern zit middenin. Je moet eerst afpellen om bij de kern uit te komen, om daarna te kunnen leven van binnenuit.

Zodra men weer van binnen naar buiten kan leven, kan men met de impact die dat oplevert aan de buitenkant het plezier in het leven vergroten.

Zo'n transitie of verandering is pas echt duurzaam!

INLEIDING

Het onderwerp balans in het dagelijks leven en geven en ontvangen kwam meerdere keren terug in de register opleiding. Steeds kwam er een boodschap dat op dit snijvlak zich de essentie van het leven bevindt. De levensenergie samen met de liefdesenergie.

Ik wilde hier meer van weten en ben mij gaan afvragen wanneer er evenwicht is en wat er ten grondslag ligt aan disbalans tussen geven en ontvangen. Ik ben mij ervan bewust dat het een complex onderwerp is. De uitdaging is dan ook om dit zo simpel mogelijk te maken.

In onze maatschappij wordt er veel gestoeid met een evenwichtige levensvisie.

Het verlangen naar succes wordt gekoppeld aan rijkdom en bezittingen en worden gezien als vereiste om gelukkig te zijn. Materialisme heeft een belangrijke invloed op onze beslissingen en gedrag. Vaak wil men door en door en is er geen tijd om te luisteren naar wat het lichaam zegt.



“Niets is mooier dan de ontmoeting met het mysterieuze. Dat is de bron van alle kennis.”

Albert Einstein

Als het evenwicht in het dagelijks leven verstoord is, realiseert men zich vaak niet dat er een disbalans is ontstaan. Wel wordt opgemerkt dat er geen positieve flow meer is en het moeizaam en stroef gaat, zodat het gevoel ontstaat dat er maar wat aan geploeterd wordt.

Dit is het moment om aan de slag te gaan met persoonlijke ontwikkeling.

Helaas laat men het vaak gaan en volgen er allerlei klachten waarvan men zelf en de arts geen oorzaak kan aanwijzen. Als dit langere tijd aanhoudt kunnen deze klachten ernstiger worden, zo ernstig zelfs dat je lichamelijk en/of mentaal ziek wordt.

Om erachter te komen hoe het mogelijk is om niet in balans te zijn en hoe dit zich uit in de disbalans in het dagelijks leven en hoe het zover heeft kunnen komen, heb ik voor deze scriptie een onderzoek gestart met een aantal proef cliënten. Dit waren ambitieuze vrouwelijke cliënten die midden in het leven staan en graag hard werken om succes te hebben.

De hulpvraag van eenieder had te maken met het vinden van meer innerlijke rust of balans te vinden. Direct viel mij op dat hierin zich een dualiteit verschuilt, de dualiteit die ik ook terugvind in balans/disbalans en tussen geven en ontvangen.

Aan de hand van de onderzoeksbevindingen en de gelezen achtergrondinformatie, modellen uit bestaande wetenschappelijke theorie en alles wat ik heb geleerd in eerdere opleidingen en in de E.E.N.® opleiding, heb ik deze scriptie samengesteld.

Mochten er nog vragen zijn, of kan ik je begeleiden in jouw zoektocht naar jouw balans in je dagelijks leven, omgeving, huis, werk of bedrijf, neem dan contact met mij op!

Ik wil graag bijdragen aan een positief en licht leven voor iedereen.

Veel leesplezier.





Bron: pictogrammen

BALANS

Balans (de; v(m); meervoud: *balansen*) **1** tweearmige weegschaal **2** evenwicht: *in balans zijn* in evenwicht; *uit zijn balans raken* uit zijn evenwicht **3** (*boekhouden*) overzicht van bezittingen en schulden: *de balans opmaken* het resultaat van zijn werk berekenen (*ook figuurlijk*)

Het begrip balans is erg statisch, er is balans of het is er niet.

Er is balans ofwel evenwicht als er aan beide zijde evenveel van is, in het midden bevindt zich het meetpunt. Daarnaast kun je de balans opmaken als een overzicht van bezittingen en schulden.

Ik ben van mening dat het hebben van balans of zijn in evenwicht veel dynamischer en complexer is dan hierboven beschreven.

Aan de hand van een lemniscaat, kan ik het beter uitleggen. In een lemniscaat zijn beide zijden gelijk. Tegelijkertijd vormt het bij elkaar één geheel. In het midden komen beide kanten samen, hierdoor ontstaat een verbinding. In een lemniscaat kan de ene kant niet zonder de andere kant bestaan. Om het evenwicht te behouden, is beweging nodig. Om de beeldvorming te verstreken heb ik een pictogram van de lemniscaat hiernaast geplaatst. Wellicht kun je de stroming tussen beide kanten inbeelden.

Mijn conclusie is dat balans geen zelfstandig naamwoord maar een werkwoord is.

Alles is in beweging, een natuurlijk principe. Alles wat beweegt heeft een tegenbeweging.

Deze beweging is ook de uitdaging in het dagelijks leven.

DISBALANS

Disbalans (de; v(m); meervoud: *disbalansen*) **1** niet gebalanceerd **2** uit evenwicht zijn **3** *bij elektriciteit ontstaat disbalans door verschillen tussen vooraf opgegeven verbruik en feitelijk verbruik of productie.*

Een disbalans ontstaat als er geen balans is. Er is dan sprake van onbalans. Als er meer wordt verbruikt dan dat er beschikbaar is ontstaat er een verschil wat de oorzaak van de disbalans is. Het is een vorm waarin het tegenzit, het niet gaat zoals verwacht een mate van stroefheid en waar het niet juist gebalanceerd is.

Het woord disbalans wordt in de lichaamsgerichte psycho therapie vaak gebruikt om aan te duiden dat zich een verstoring in het lichaam voordoet. Dit kan zich op verschillende manieren manifesteren en ook de oorzaken hiervan zijn verschillend.



In deze scriptie zal ik verder ingaan op de verschillende mogelijkheden van oorzaken en gevolgen.

“Ik ga mee met het ritme en de stroom van het steeds veranderende leven”

Louise Hay

BALANS IN HET DAGELIJKS LEVEN

Volledig in balans te leven, is voor iedereen anders.

Termen als "lekker in mijn vel zitten", "relaxt zijn", "plezier hebben", "het makkelijk afgaan" zijn uitdrukkingen die horen bij het idee een evenwichtig leven te leiden.

De meeste mensen die ik heb gesproken, vinden het moeilijk aan te geven wat de oorzaak zou kunnen zijn van hun disbalans, als het tegenzit, het stroef gaat en of er fysieke klachten optreden. De meeste mensen zeggen goed voor zichzelf, het gezin en hun omgeving te zorgen door hard en veel te werken om zo de kost te verdienen en een fijn leven te hebben. Een fijn leven betekent vrij zijn en om vrij te zijn en een fijn leven te kunnen leven zijn een hulp in de huishouding maar ook vaker dan 2x per jaar op vakantie gaan, belangrijke pijlers.

Naast die goede baan mag een fijne, liefdevolle leefomgeving, een perfecte partner en een leuk gezin niet ontbreken. Daarnaast wil men gezond leven leiden. Hiervoor is goed eten en sporten erg belangrijk. Daarnaast wil men ook nog een gezellig sociaal leven hebben. Dit vergt nogal veel van de mens.

Het natuurlijk evenwicht raakt hierdoor verstoord, als hier sprake van is ontstaat er een disbalans.

Disbalans kan zich uiten door middel van verschillende signalen; een ongemakkelijk gevoel, het niet lekker in je vel zitten of pijnklachten hebben zijn hier een goed voorbeeld van.

Om bovenstaande signalen uit de weg te gaan, zoekt men (vaak onbewust) naar een middel om zich beter te voelen. Dit kunnen verdovende middelen zijn zoals pijn bestrijdende medicijnen, drank of drugs. Een andere manier om deze signalen niet waar te nemen is bijvoorbeeld om nog harder te gaan werken of juist niets meer te ondernemen. Dit werkt ook verdovend.

Juist door de pijn te bestrijden of te verzachten, volgt er een vicieuze cirkel. Men verwijdert steeds meer van zijn eigen gevoel. Door dit mechanisme wordt de natuurlijke stroom afgesloten.

Een kleine nuance is hier wel op zijn plaats want een verstoring van het evenwicht kan wel even, bijvoorbeeld als het nodig is om iets af te maken voor het werk of school. Echter als dit de manier van leven wordt, volgt er op de langere termijn een verstoring op het gehele lichamelijke en geestelijke systeem.

Liefde is geven

Als je echt van iemand houdt
Iemand alles toevertrouwt
Een die echt weet wie je bent
Ook je zwakke plekken kent

Die je bijstaat en vergeeft
Een die 'naast' je leeft
Dan voel je pas wat je leven is
En dat liefde geven is

Toon Hermans

NATUURLIJKE STROOM

De natuurlijke stroom is de manier hoe het leven zich aanbiedt op allerlei manieren en in alle vormen. Het uitgangspunt is harmonie, in overeenstemming met de natuur. In een lemniscaat vind ik deze harmonie terug en kan men een doorstroming waarnemen. Essentieel is de verbinding; iets dat twee of meer afzonderlijke delen verbindt. Zonder verbinding is er geen stroming maar vormt zich een blokkade..

Een verbinding ontstaat door een uitwisseling. Deze overgave kunnen we onder verdelen in geven en ontvangen.

GEVEN

Definitie *geven* (*gaf, heeft gegeven*)

- 1 aanreiken
- 2 iem. iets toekennen, toeschrijven: iem. de schuld geven
- 3 verlenen als een gunst of weldaad; = schenken: iem. een cadeau geven; weten te geven en te nemen, meegaand zijn

Geven kan in tastbare en ontastbare vorm:

- *Tastbaar*

Er wordt iets gevraagd en hetgeen wat wordt gevraagd wordt gegeven. Vaak is dit iets tastbaars, bijvoorbeeld iemand wil iets drinken en er wordt een glas water aangeboden.

- *Ontastbaar*

Iets ingewikkelder wordt het als er iets ontastbaar gegeven wordt bijvoorbeeld aandacht geven. De vorm hiervoor kan zijn door te glimlachen of door echt te luisteren.

Door te geven komt er een verbinding tot stand, waarin zich een wederkerigheid verschuilt: met deze onbewuste intentie wordt bewust energie in beweging gezet.

De wederkerigheid ontstaat als iets voor een ander wordt gedaan, of als er iets wordt uitgesproken naar een ander, of als er wordt besloten van iemand te houden. Door deze verbintenissen wordt het ontastbare geven nog ingewikkelder.

In deze vorm van geven is liefde voelbaar. Degene die liefde geeft zal zich op bewust niveau niet realiseren dat er iets voor teruggegeven zal worden.



Als de ander kan ontvangen, is dit hetgeen wat voor de wederkerigheid zorgt.

“Het doen van onrecht is onwaardiger dan het ontvangen daarvan”

Plato

ONTVANGEN

Definitie Ontvangen (*ontving, heeft ontvangen*)

- | |
|---|
| 1 in ontvangst nemen; = krijgen
2 een bezoeker tegemoet treden
3 beoordelen: <i>zijn boek werd goed ontvangen</i> |
|---|

Ontvangen, zomaar iets krijgen. Iets wat je toekomt zonder daar moeite voor te doen. Deze manier van ontvangen noemen we de onvoorwaardelijke manier van ontvangen.

Het blijkt dat vele mensen moeite hebben zomaar iets te ontvangen.

Het kunnen ontvangen van dat wat jouw kant op komt is blijkbaar niet iets vanzelfsprekends. Het vereist veel moed om iets aan te nemen. Helemaal als het niet zeker is of er iets wordt terug verlangd. Er ontstaat als het ware een schuld. Door een ander iets schuldig te zijn, ook al is er onduidelijkheid rondom dat wat er teruggeven moet worden, ontstaat er een voorwaardelijke manier van ontvangen.

Er bestaan dus twee manieren van ontvangen:

- *Onvoorwaardelijk*

Onvoorwaardelijk betekent dat er door niets of niemand een beperking wordt opgelegd. Indien men onvoorwaardelijk kan ontvangen is men bereid echt open te staan voor wat er op je pad komt, werkelijk toe te laten wat gegeven wordt zonder dat iemand anders of jezelf daar een beperking oplegt.

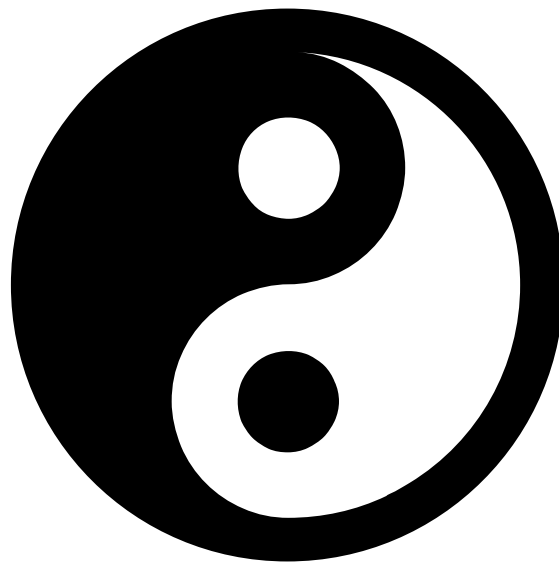
- *Voorwaardelijk*

Voorwaardelijk betekent dat iets niet ten uitvoer kan worden gebracht als men niet aan de gestelde voorwaarde voldoet. De voorwaardelijke manier van ontvangen wil dus zeggen dat er voorwaarden zijn gesteld om te mogen ontvangen.

In het dagelijks leven komen we vaker de voorwaardelijke manier van ontvangen tegen, zo ook in oude wijze spreken als “voor niets gaat de zon op” en “voor wat hoort wat”.

Uit deze oude spreken past bij de overtuiging “Er moet hard gewerkt worden om geld te mogen ontvangen”: hoe beter je bent, hoe meer je mag ontvangen, en als het niet goed genoeg is, niet aan de verwachtingen voldoet, is het niets waard. Verderop in deze scriptie zullen we terugkomen op

overtuigingen, maar hieruit blijkt wel dat onvoorwaardelijk ontvangen niet eenvoudig is en de voorwaardelijke manier veel meer in het dagelijks bestaan is verweven.



Bron: pictogrammen

GEVEN EN ONTVANGEN

Indien geven en ontvangen in balans zijn is er een natuurlijke stroom. De natuurlijke stroom is er een vloeiende beweging.

Indien we puur kijken naar de verschillende stromen van geven en ontvangen zien we de tegenstrijdigheden. De dualiteit.

Zoals bij het yin/yang principe houden deze tegenstrijdigheden elkaar in evenwicht, ze vormen een geheel.

Hieronder een tabel waarin de eigenschappen van geven en ontvangen worden weer gegeven.

Geven

Ontvangen

Actief	Passief
Naar buiten wereld gericht	Naar binnen gericht
Strijd	Vertrouwen
Rationeel	Emotie
Beschermend	Verzorgend
Het leven kent beperkingen	Leven in eenheidsbewustzijn
Innerlijke kracht	Intuïtie
Sterk	Zacht

Geven is op actie en naar buiten gericht. Omdat er meer geluisterd wordt naar wat vanaf de buitenwereld komt in plaats van de binnenwereld, kunnen hierdoor verschillende “gevechten” ontstaan:

- met de buitenwereld; winnen of de beste zijn.
- met jezelf; niet luisteren naar eigen behoeften maar veel meer op anderen gericht zijn

Daarnaast is geven gericht op het rationele, het bedachtzame, vanuit het hoofd. Daardoor kent het leven beperkingen; het zijn alleen de mogelijkheden die voortkomen uit het brein. Dit is de wil van manifestatie; een innerlijke kracht en het ratio is vaak sterk ontwikkeld. Allemaal eigenschappen die een mannelijke energie dragen, de daadkrachtige sterke manier.



Ontvangen is een andere manier, een veel zachtere kracht, deze energie is gebaseerd op intuïtie. Er wordt veel meer uitgegaan van vertrouwen en emoties. Het is een manier van complete overgave, de overgave aan het grote geheel: Wat komt, dat komt; Wat niet komt, komt niet. Het is een energie die naar binnen is gericht en niet de doe-modus heeft maar juist een passieve modus heeft om zo te kunnen ontvangen.

NU

“Wees in het moment,
zonder het te veranderen

Wat gebeurt er?
Wat voel je?
Wat zie je?
Wat hoor je?
Wat neem je waar?”

Anouk

Het vermogen om alles te ontvangen zowel het mooie als het minder mooie, inclusief alles waar men zo naar verlangt en ook hetgeen wat men niet krijgt, is een ware kunst. Het begint bij de liefde voor zichzelf (met de goede en minder goede kanten) geheel te ontvangen en te omarmen, zodat deze liefde kan worden doorgegeven.

Vaak wordt deze kunst niet beheerst en blijft er een schuldgevoel over nadat men iets heeft ontvangen, waardoor er toch weer een manier gevonden moet worden om te kunnen (terug) geven.

Doordat men zich oncomfortabel voelt na iets te hebben ontvangen blijkt dat ontvangen het moeilijkste is van de twee. En tegelijk dus het belangrijkste is om te leren.

Het is van belang dat in geven en ontvangen een juiste balans gevonden wordt, zodat zowel geven als ontvangen vloeiend kan stromen.

Hiervoor zullen de geblokkeerde emoties die zich hebben vastgezet in je lichaam moeten worden opgeruimd zodat de liefdes stroom geheel vrij kan stromen.

Het is tijd voor de liefde en vreugde, de ontvangende energie in het hier en nu!

In het volgende schema wordt het principe geven en ontvangen toegepast in het dagelijkse leven.

Gevende energie

Ontvangende energie

Ego	Ziel
Denken	Voelen
Ik	Wij
Chaos	Stilte/rust
Lager bewustzijn	Hoger bewustzijn
Het leven overkomen	Het leven creëren
Angst	Liefde/vreugde
Bezit vergaren	Geestelijke groei
Iemand worden	Jezelf zijn
Verleden/toekomst	Hier en nu

Zoals eerder aangegeven is de gevende energie de rationele, ego gestuurde energie en de ontvangende energie die vanuit het gevoel en vanuit je innerlijk gestuurde kracht.

Uit bovenstaand schema kun je ook concluderen dat de gevende energie je overkomt en wordt opgelegd van buitenaf en de ontvangende kant meer zelfsturend is.



**Aquarius tijdperk; elke 2160 jaar breekt energetisch een nieuw tijdperk aan. Vanaf 2000 is deze tijd ingegaan, waarin een grote maatschappelijke transformatie zal plaatsvinden. De energie zal ons ondersteunen in onze bewustwording van de bron en zal ons helpen onze vermogens te erkennen en tot bloei te laten komen.*

Op dit moment is onze maatschappij erg gericht op de gevende energie, de mannelijke of materialistische energie, de energie die met wilskracht op zoek is naar succes. De energie die door daadkracht wordt gemanifesteerd. Deze gevende energie zorgt voor een zware energie. Hier komt het gevoel van ploeteren en een zwaar leven vandaan.

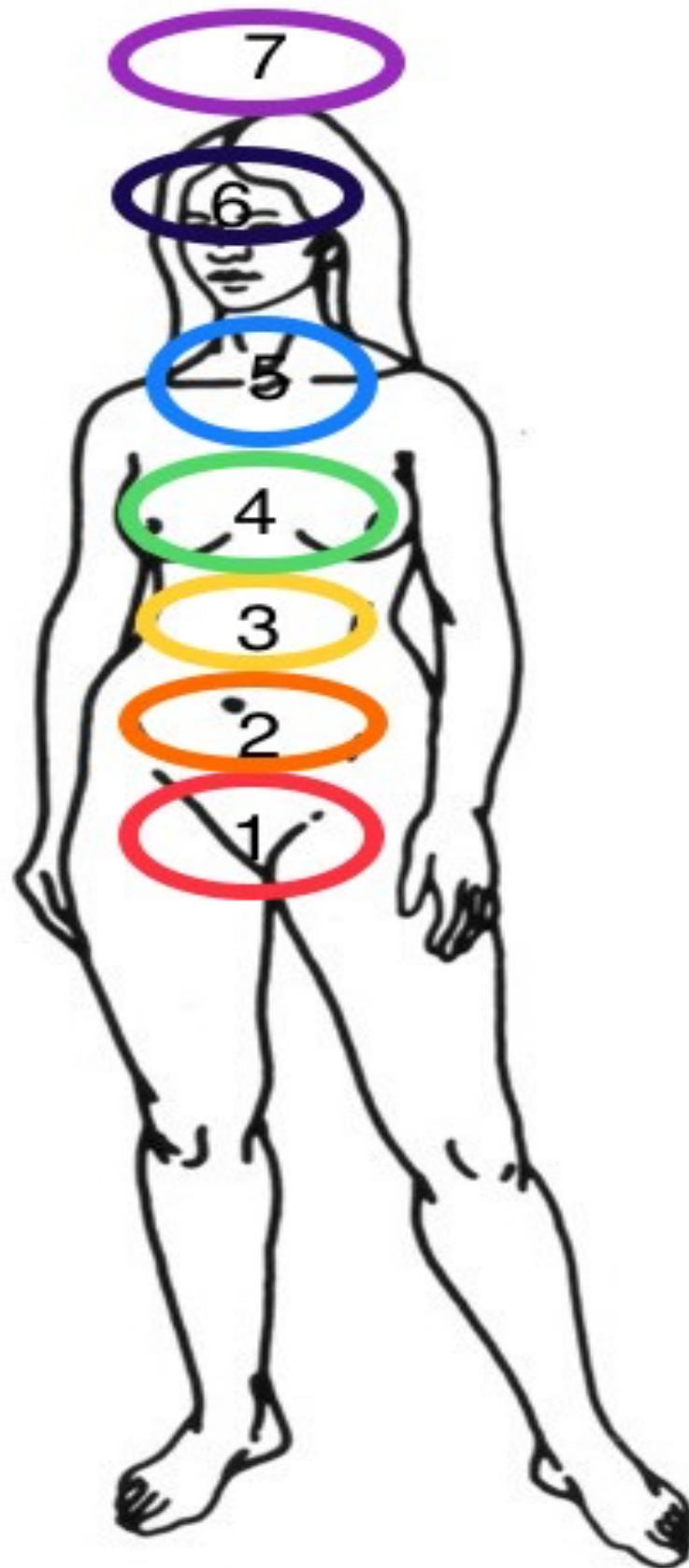
Niets gaat vanzelf en er moet hard gewerkt worden om bezit te vergaren. Men is veel bezig met plannen te maken voor de toekomst of leeft met de behaalde resultaten vanuit het verleden. Men leeft in angst om zijn bezit kwijt te raken en tekort te komen. Hierdoor haalt de tijd het leven in en dient zich chaos aan.

Maar juist nu wordt er verlangd naar rust en stilte, men wil zich ontwikkelen tot zichzelf, veel meer leven in het hier en nu om daar de vreugde en liefde te voelen en met elkaar verbonden te kunnen zijn. Hierdoor leeft men bewuster en creëert het leven zichzelf.

Indien men dit goed beseft, kan men tot de conclusie komen dat door lichte en positieve gedachten, woorden, gevoelens en daden, er meer zachtheid ontstaat.

Met de tegenkracht van de ontvangende zachte energie kan het evenwicht zichzelf herstellen en wordt het leven bijna vanzelf veel lichter en positiever.

Sinds het watermantijdperk* zijn intrede heeft gedaan, verandert de trilling op aarde en gaan we ons weer herinneren dat de ontvangende kant veel meer de overhand mag krijgen, zodat het evenwicht weer hersteld kan worden.



VASTSTELLEN DISBALANS

De meeste mensen, vinden het moeilijk aan te geven wat de oorzaak zou kunnen zijn van hun disbalans. Daarom is het nodig te luisteren naar wat het lichaam wil vertellen. Het lichaam is het instrument wat niet liegt, alleen is het noodzakelijk de taal te herkennen, om zo te kunnen luisteren wat het nodig heeft om de levens en liefdes energie te kunnen laten stromen door alle aderen.

ENERGIECENTRUM CHAKRA'S

Uit de energiecentra kun je vaak herleiden wat er speelt, welke organen krijgen niet voldoende energie krijgen om goed te functioneren. Hier ligt een boodschap aan ten grondslag. Het chakra-energiecentrum is een belangrijk onderdeel in de stroming van de energie door ons lichaam. De chakra's zorgen samen met de meridianen dat energie in diverse lichaamsgebieden onze organen en cellen voeden.

Chakra betekent letterlijk wiel of schijf. Er zijn zeven hoofdchakra's die zijn opgestapeld van onder uit de romp tot aan de kruin. De eerste chakra is de onderste chakra en de zevende de bovenste.

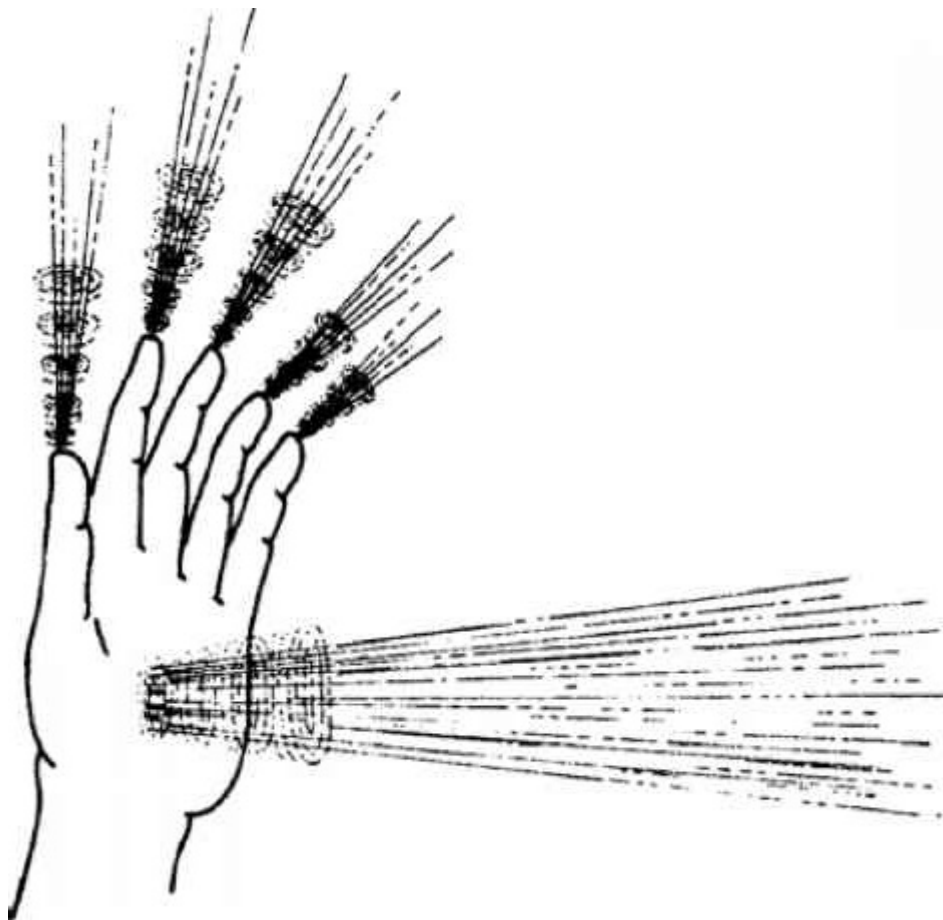
Chakra's zijn geen stoffelijke voorwerpen, ze kunnen niet worden vastgehouden. Ze hebben de vorm van een kelk, die zich zowel aan de voor- en achterkant van het fysieke lichaam bevinden, de eerste en zevende chakra bevinden zich respectievelijk onder de fysieke romp en boven het hoofd. Bij elkaar vormen ze een systeem dat levenskracht ofwel levensenergie ontvangt, opneemt en verwerkt.

Elk chakra heeft een eigen werking. De onderste chakra's regelen de "aardse" zaken en de bovenste meer de spirituele zaken. Ze zijn allemaal even belangrijk. De aarde chakra's vormen het fundament voor de bovenste chakra's: indien de onderste niet goed functioneert zullen de opvolgende ook meer wankel zijn. Door het uitlezen van de energiestroom, wordt duidelijk hoeveel energie een chakra bezit dit kan afwijken van elkaar. Ook wordt op deze manier inzichtelijk gemaakt of er verstoringen zijn in deze energiecentra.

Hiernaast zie je een afbeelding om te verduidelijken op welke posities de chakra's waargenomen kunnen worden. Dit is ook de plaats waar de verschillende chakra's zich ten opzichte van het lichaam bevinden. De energie in de chakra's is niet statisch en is dus continue in beweging, vergelijkbaar met een soort van wind in het lichaam.

De chakra's zijn belangrijke pijlers in het hele lichaamssysteem, dit omdat bij een verstoorde energie de organen niet optimaal gevoed worden. Indien een orgaan geen energie krijgt om "zijn taak/werk" uit te oefenen zal dit orgaan dus minder functioneren en dat kan gevolgen hebben. Op de lange duur kan dit zelfs ziekten veroorzaken. Bepaalde storingen en emoties kunnen de chakra's beïnvloeden. Dit kan zich uiten in een bepaalde boodschap. Zie hiervoor bijlage 3.





Bron:energy gates Qigong

HANDCHAKRA'S

Naast de hoofdchakra's zijn er ook kleinere chakra's waaronder de handchakra's. Deze staan in directe verbinding met de hartchakra. De armen en handen zijn een verlengstuk van het hart en laten de hartenergie ofwel de liefdesenergie stromen.

De hart chakra's gaan over jezelf openstellen en over verbinden, het verbinden met de liefde voor de ander en jezelf. In het hart zit de verbinding met de onvoorwaardelijke liefde. De vonk van liefde die er onvoorwaardelijk is.

In de spirituele anatomie spreken we over een vrouwelijk en mannelijk deel in ons lichaam. De linkerkant is het vrouwelijke, creatieve en de ontvangende kant en rechts de mannelijke kant, de meer op het ratio en aardse gerichte en de gevende kant.

Vaak geeft men iemand de rechterhand. Hiermee geeft men als de ware liefde. Met de linkerhand mag er ontvangen worden. In de katholieke kerk geeft men de linkerhand om de hostie te ontvangen. De hostie staat voor de belichaming van de bron (God). Je kunt dus stellen dat je de onvoorwaardelijke liefde van de bron op deze manier ontvangt.

De handen zijn een indicator van de levenskracht. We gebruiken ze ook als we ergens pijn hebben, we leggen vaak automatisch onze handen op de pijnlijke plek. Ook leggen we een hand op de schouder om de ander te steunen. Door je handen stroomt de liefde en daardoor voelt de pijn draaglijker. "Liefde heelt alle wonden" is hierbij een mooi spreekwoord.

De handen zijn dus een goede graadmeter of er een verstoring/blokkade is in de liefdesstroom. Deze liefdesstroom is zoals eerder gezegd, de meest belangrijke verbinding met onszelf en de ander: onze zelfliefde en de liefde voor de ander.

Dit maakt dat de volgende oorzaken de handchakra's kunnen blokkeren:

- Intens verdriet omdat een dierbare is verloren
- Afkeer van zichzelf hebben
- Langdurig niet kunnen uiten van het gevoel
- Een breuk op liefdesgebied

De bedoeling van de natuur is dat deze liefdesstroom in harmonie is, samen werkt en niet tegenwerkt. Evenwicht tussen geven en ontvangen. Ofwel balans in de mannelijke en vrouwelijke energiestroom.

Bij mijn proefcliënten heb ik gezien dat vooral de rechterkant, het geven, de mannelijke energie, de daadkracht overheerst. Om in evenwicht te komen is het belangrijk om de linkse, de te ontvangende kant te stimuleren en vrouwelijke zachte energie de ruimte te geven.



“De onderstroom die niemand ziet,
bepaalt de richting op elk gebied”

Stef Bos

ONDERSTROMEN

Naast de zichtbare en vaak bewuste uitdagingen, werpen zich op onbewust niveau allerlei onderstromen op.

Deze onderstromen kunnen afkomstig zijn vanuit “oud zeer”, zoals trauma’s en angsten vanuit familie karma, wat over is gegeven van generatie op generatie. Dit is duidelijk waarneembaar bij adellijke families en de daarbij behorende tradities.

Tegelijkertijd is het ook mogelijk dat de onderstromen voortkomen uit een gedrag wat men zich aanmeet om zich staande te houden in de maatschappij.

Het zich aanmeten van dit gedrag kan verschillende motieven hebben zoals:

- Succesvol zijn met hetgeen men zich eigen heeft gemaakt
- Bij een bepaalde groep willen behoren
- Zich aanpassen aan de situatie, bijvoorbeeld om niet tot last te zijn
- Het gevoel te hebben te moeten schikken, bijvoorbeeld omdat niemand het originele idee begrijpt
- De schone schijn ophouden om niet het achterste van de tong te laten zien, bijvoorbeeld omdat men zich schaamt voor zijn financiële situatie

Dit gedrag is dus niet natuurlijk. De manier waarop men zich in het leven manifesteert is vaak aangeleerd. Als men zich op deze manier voor lange tijd door het leven beweegt, is het heel hard werken. Men kan dan niet profiteren van de natuurlijke flow, men is altijd aan het strijden en dat vergt heel veel energie.

Onder de verschillende motieven gaat vaak een angst schuil, bijvoorbeeld de angst om tekort te komen of de angst om iets te verliezen. En dus moet er opgekomen worden voor eigen belangen. Dan treedt zelfs het overlevingsmechanisme vechten in werking.

Bij een gevoel van tekort of verlies gaat het altijd om materiële zaken. Als men iets weggeeft, is men het zelf kwijt. Als men niet genoeg geld heeft, kan er geen eten gekocht worden. En ook al is er genoeg, dit blijft het onderliggende (onbewuste) mechanisme. Een mechanisme waarin je voor jezelf moet zorgen ook al gaat dit ten koste van anderen, het is ‘ik of de ander’.

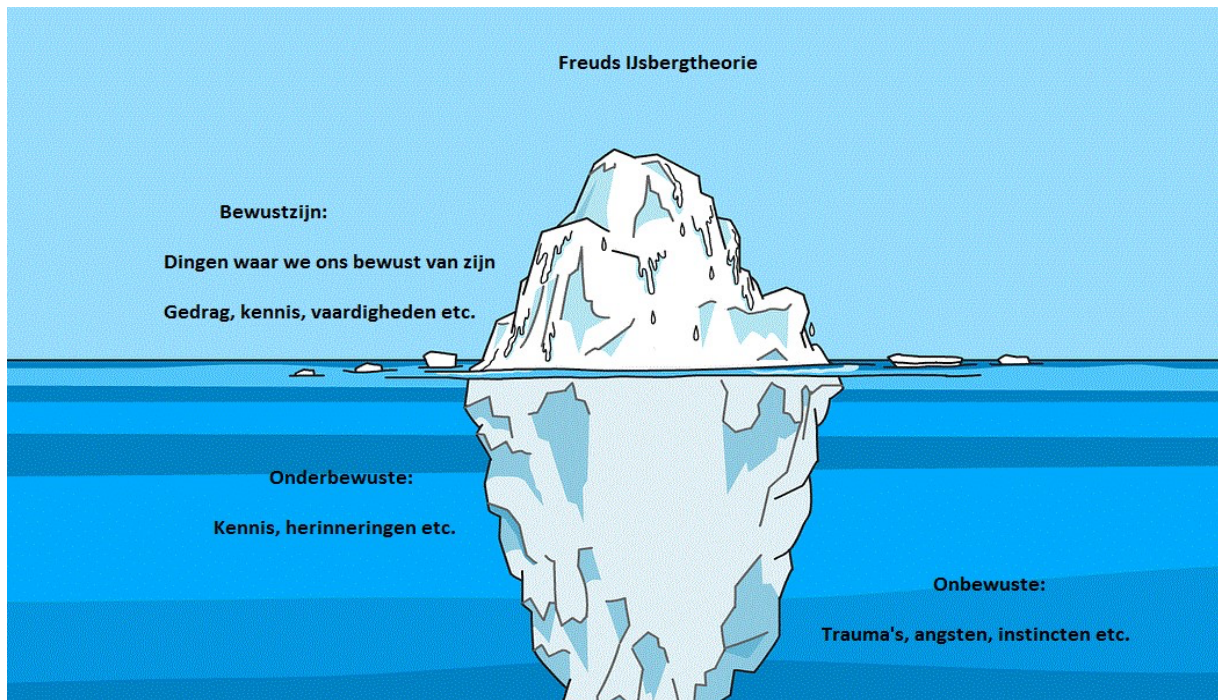
De onderstromen zijn onbewuste overtuigingen die men in meer of mindere mate heeft. Niks om zich voor te schamen, maar wel interessant om bewust van te worden en vandaaruit te kijken of er ook andere mogelijkheden zijn.

“Als je een persoon wilt begrijpen,
luister dan niet naar zijn woorden,
maar observeer zijn gedrag”

Albert Einstein

BEWUST EN ONBEWUST

Volgens de theorie van de arts Sigmund Freud (1856-1939), die gebaseerd is op de persoonlijkheidsontwikkeling, kun je de persoonlijkheid onderverdelen in een structuur van het bewustzijn (ego), onderbewuste (superego) en onbewuste (identiteit). Dit kun je vergelijken met een ijsberg. Boven de oppervlakte ligt het bewustzijn, onder water het onderbewuste en onbewuste.



Bron: josevennix

Om te kunnen begrijpen waar de disbalans is ontstaan moeten we terug naar het onbewuste. Daar liggen de angsten, diepgewortelde overtuigingen, het oerinstinct en trauma's opgeslagen. Dit zijn de onbewuste drijfveren, behoeften en begeertes die worden getransformeerd en in een vormomming worden geuit in het bewuste gedrag of de bewuste gedachten.

De zogenaamde herinneringen en kennis in het onderbewuste zijn net onder het oppervlak latent aanwezig. Het is een ketel die continu staat te borrelen. Als er maar een kleine trigger van bedreiging is treedt het reactiemechanisme in werking. De reactie zoals men gewend is te handelen op een dergelijke situatie. Dit mechanisme vormt als het ware de persoonlijkheid, het menselijk gedrag, ieder heeft zijn eigen manier van reageren.

Boven het water is de persoon zichtbaar. Dit is de manier waarop men zich in het dagelijks leven gedraagt. Door de opgedane ervaringen, zoekt men een manier om zich staande te houden. (Indien er zich veel onder water zich schuilhoudt, zal dit natuurlijk extra moeilijk zijn.) Dit zijn de onzichtbare onderstromen.

“Op den duur haten we waar we altijd bang voor waren”

William Shakespeare

Men creëert een bepaalde manier, creëert een gedrag om zijn driften en begeertes te beheersen en zich aan te passen aan de verwachtingen van zichzelf en anderen. Indien men hiermee successen boekt in zijn omgeving, ontstaat er een karrenspoor, een bepaald patroon. Dit wordt een eigen, unieke manier, waarvan men overtuigd is dat het goed is.

Het conflict wat in zichzelf ontstaat onder invloed van deze drie persoonlijkheden kan voor een interne strijd zorgen. De strijd van de begeerte die eigenlijk wat anders wil dan dat men zich aan de verwachtingen van zijn omgeving voldoet.

De identiteit houdt zich aan de patronen en overtuigingen die boven de oppervlakte zichtbaar zijn en vergeet wat eronder schuilgaat.

Het onbewuste is niet zichtbaar, maar heeft wel invloed op het dagelijks functioneren met zijn reactiemechanisme.

Door dit mechanisme lang vol te houden en niet in te zien of niet te luisteren naar wat zich onder het oppervlak schuilhoudt kunnen klachten ontstaan.

Het ego doet er alles aan om de pijn te vermijden. Maar als er gekeken wordt naar waar de pijn vandaan komt, kan er op een andere manier gehandeld kan worden.

Vragen die men zich aan zichzelf zou kunnen stellen zijn: Welke pijn wil ik vermijden? Welke pijn ligt er onder mijn aanpak? Wat is mijn behoefte? Wat wil ik graag? Wat ontbreekt er voor mij?

In mijn onderzoeken kwam ik tegen dat de pijn vaak een onderliggende angst is; een angst om niet goed te zijn, niet erkend of gezien te worden zoals je daadwerkelijk bent. Deze angst kan niet zomaar losgelaten worden. Deze is een onderdeel van je overlevingsmechanisme en vormt een groot aandeel in de disbalans tussen geven en ontvangen.

“We kunnen ons door de omstandigheden in ons leven, laten verharden zodat we steeds banger worden of we kunnen ons erdoor laten verzachten en vriendelijker maken.

Altijd heb je de keus

Dalai Lama

ANGST

Angst (*de; m; meervoud: angsten*) **1** gevoel van beklemming, vrees, onveiligheid of onzekerheid

Mijns inziens bestaan er als het ware twee soorten angst: de gegronde angst en de niet geronde angst.

Als men op een brug staat en niet wilt springen of een hele drukke straat over wilt steken is de angst gegrond. Het is als het ware een nuttig middel om te zorgen dat er geen ongelukken gebeuren.

De niet gegronde angst is de angst die men vaak zelf heeft bedacht, bijvoorbeeld angst hebben voor spinnen. Je weet dat een spin doet, alleen heel snel is, maar iets in je gedachten heeft bedacht dat je angstig bent voor de spin en daardoor reageert het lichaam. Het verlamt, snijdt het bewustzijn en voelen af van de werkelijkheid. Het zijn de gedachten die men zelf creëert, daardoor is het een ongegronde angst.

Deze laatste angst kan ook gecreëerd zijn door eigen ervaringen. Doordat je iets hebt meegemaakt en daar een emotie aan is blijven kleven, reageer je op een bepaalde manier om ofwel niet meer hetzelfde te voelen ofwel om je uit de situatie te redden. Er zijn tal van redenen om niet meer dezelfde angst te moeten ervaren.

OVERTUIGINGEN

Overtuiging (*de; v*) **1** het overtuigen **2** sterk gevoel van de waarheid of valsheid van een zaak **3** (*meervoud: overtuigingen*) datgene waarvan iem. overtuigd is

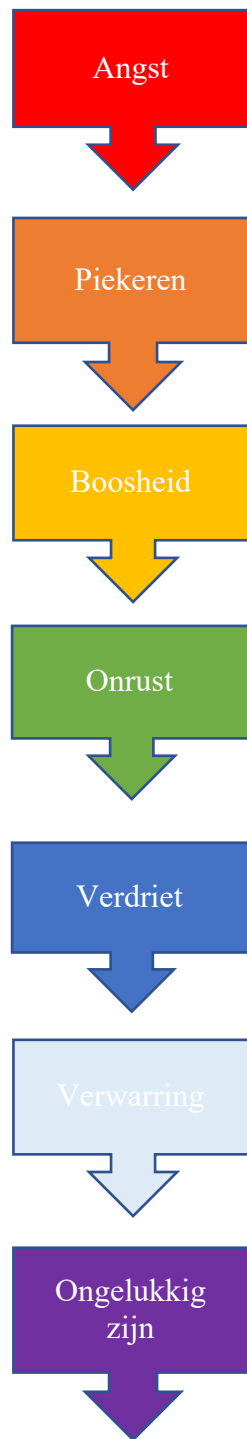
Een niet gegronde angst vormt vaak een overtuiging en vormt zo innerlijke patronen en conditioneringen. Op deze manier kan men zich anders gaan gedragen en op deze manier omzeilen wat er echt gevoeld wordt. Hier ontstaat de splitsing tussen hoofd en hart.

Een overtuiging wordt dus vaak gecreëerd uit eigen ideeën en opvattingen.

Dit gevoel, maar eigenlijk de gedachten, is waarmee men zichzelf identificeert.

Overtuigingen zijn de filters van het brein. Dat waarvan men overtuigd is, vindt vaak plaats. En andersom ook: als men ervan overtuigd is dat iets niet lukt, dan zal het misgaan. Het zijn als het ware stemmetjes in het hoofd waar men zich niet bewust van is.

Het zijn de sluiers waarmee men zichzelf inpakt op onbewust niveau. Deze vormen zo beperkingen die uiteindelijk blokkades in het energiesysteem vormen. Als men last krijgt van pijntjes en kwalen en echt niet meer weet waar de pijn vandaan komt, kan de oorzaak de (onbewuste) beperkende overtuigingen zijn.



EMOTIES

Emotie (*de; v; meervoud: emoties*) 1aandoening van het gemoed; (plotselinge) ontroering

Als emoties zoals verdriet, boosheid, onrust zich laten zien, kan men ervan uitgaan dat er een opeenhoping is ontstaan. Er heeft zich een blokkade gevormd in de energiecentrale van het lichaam. Het gevolg hiervan is dat de energie niet meer lekker door kan stromen. Langdurige blokkades kunnen zich uiten in vage klachten (hier wordt in het volgende hoofdstuk verder op ingegaan) maar ook in pijnen zoals pijn in de onderrug, bekkenpijn, heuppijn, kramp

Veel emoties zijn ontstaan in de kindertijd. Doordat men als kind zich ontwikkelt en ervaringen opdoet zoals bijvoorbeeld bij het vallen op straat, de reactie van opvoeders of omgeving is vaak, kom op opstaan en kusje erop dan is het over. Met andere woorden: “kom op niet bij stilstaan, gewoon doorgaan, of zelfs niet zeuren, flink zijn.”

Deze ervaringen worden opgeslagen omdat ons lichaam uit cellen bestaat en iedere lichaamscel een geheugen heeft. Door dit mechanisme van het cel geheugen kan het zijn dat men reageert in het dagelijks leven op eenzelfde soort situatie als vanuit het kind zijn.

Zoals in bovenstaand voorbeeld mag men beter stilstaan bij de emotie bijvoorbeeld omdat het kind is geschrokken en pijn voelt. Indien deze emoties namelijk niet worden erkent, worden ze opgeslagen als “traumatische” ervaring.

Kort samengevat: emoties wegstoppen kan tot gesloten of geblokkeerde of uitgeputte energie leiden en allerlei ziekten tot gevolg hebben

Om inzicht te krijgen waar emoties zijn ontstaan is het belangrijk om te weten wat de oorzaak is van het ontstaan van een emotie. Volgens de energetische natuurkunde is er een volgorde, zie grafiek op de naastgelegen bladzijde.

“Slechts met het hart kan men goed zien, het essentiële is onzichtbaar voor de ogen.”

Antoine de Saint-Exupéry

DE EFFECTEN VAN DISBALANS

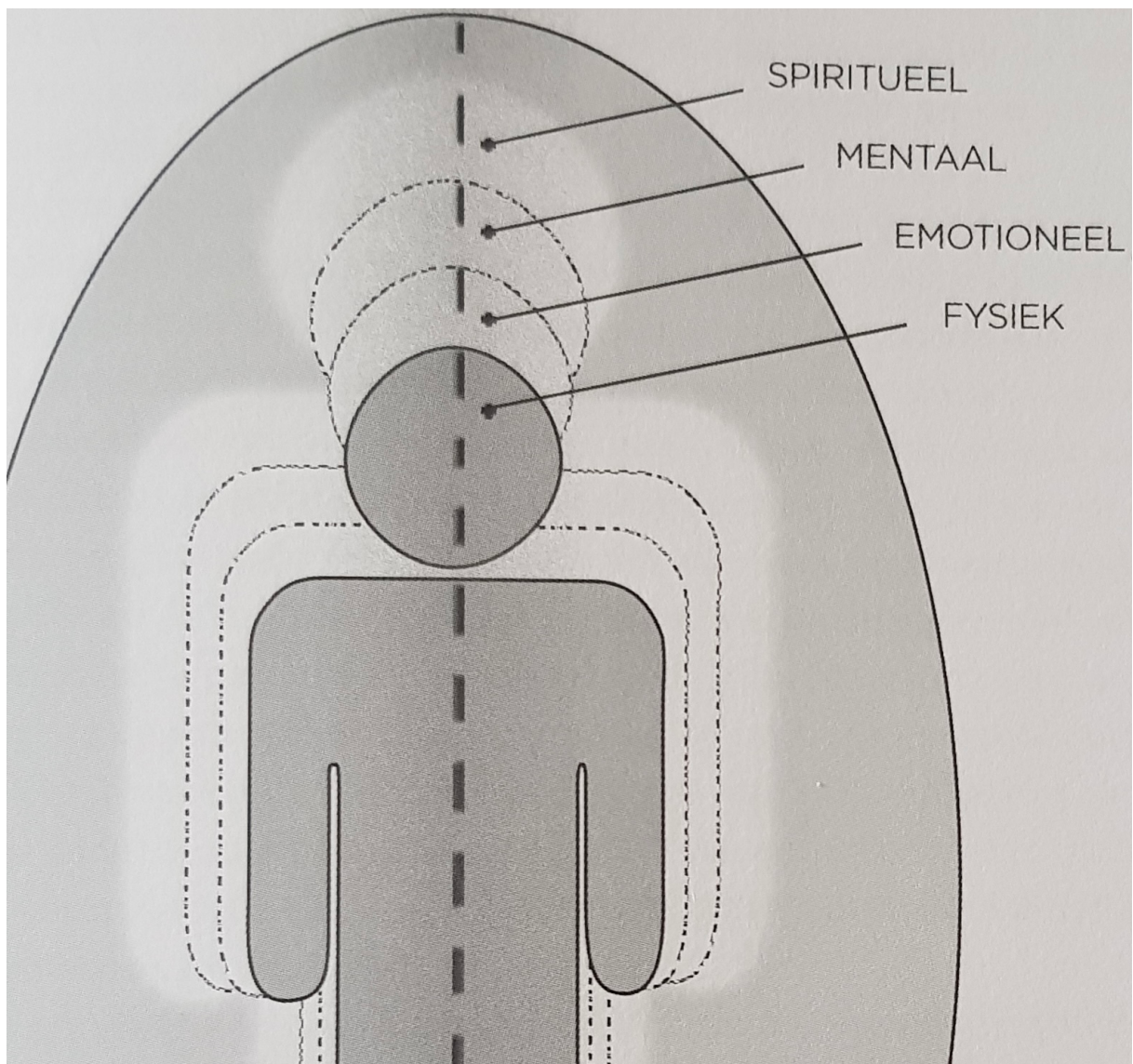
WIE ONDERVINDT HINDER

In principe kan het iedereen overkomen dat er een disbalans ontstaat. Ik heb wel een aantal eigenschappen/gedragskenmerken gevonden waarbij dit vaak optreedt

- Enorm gedreven zijn om alsmaar hoger en beter te willen
- De beste versie van jezelf willen worden
- Enorme behoefte hebben aan goedkeuring en waardering van buitenaf
- Moeite hebben met vertrouwen van mensen
- Zich enorm aantrekken en op zichzelf projecteren wat mensen zeggen, hoe ze reageren, hun emoties, dingen die gebeuren
- Leven met de overtuiging dat men nooit goed genoeg is
- Zich schuldig voelen als men voor zichzelf kiest
- Onbewust gedistantieerd zijn van het voelen, dus in het hoofd leven, in het denken.
- Vaak impulsief reageren in plaats van eerst na te denken
- Vluchten voor pijn en pijnlijke emoties
- Vaak in het verleden leven en moeite hebben met loslaten
- Kritisch zijn op zichzelf en anderen
- Moeite hebben met aangeven van je grenzen
- Zich heel makkelijk aanpassen aan de omgeving (verschillende identiteiten)
- Andere mensen niet willen teleurstellen
- Graag begrepen willen worden
- Moeilijk boos kunnen worden
- Schaamte ervaren bij extreme emoties
- Een leegte in zichzelf voelen en deze opvullen door (ongezond) gedrag
- Beslissingen nemen om een ander te pleasen

Uit bovenstaande kenmerken kun je concluderen dat de zelfliefde opzijgezet wordt. De stroom van liefde wordt geblokkeerd.

Men wijst zichzelf steeds af en daarmee ook de zelfliefde



Bron:sonja zuidema

UIT EVENWICHT ZIJN

Als je uit balans bent, kan je dit op allerlei verschillende manieren merken; het kan zijn dat het lichaam “vage” klachten geeft, dit noemen we fysieke verschijnselen. Daarnaast kan het zijn dat je mentale verschijnselen krijgt, een teken van je hoofd dat het overvol zit.

En als deze verschijnselen optreden is het hoogstwaarschijnlijk dat men het plezier in het leven kwijt is en dit noemen we dan afgesneden zijn van de spiritualiteit.

Deze verschillende verschijnselen staan met elkaar in verbinding. Indien zich een verstoring voordoet in een van deze lichamen is het goed om zicht te hebben wat hun oorsprong is. Daarvoor kunnen de verschillende lichamen bekeken worden. Enige uitleg van de lichamen en de verschijnselen die zich voor kunnen doen, heb ik uitgewerkt.

Over het algemeen kun je stellen dat door disbalans gevoelens kunnen ontstaan van

- Angst
- Schuldgevoel
- Schaamte
- Verdriet

Om deze te verbergen kan het zijn dat men zich uit door

- Leugens
- Illusie

En kunnen er problemen ontstaan met

- Verbinden
- Hechting

FYSIEKE LICHAAM

Het fysieke lichaam is het lichaam wat men ziet en waaraan de omgeving jou herkent. Het fysieke lichaam omvat alles wat zich binnen jouw lijf bevindt (skelet, spierstelsel, zenuwstelsel, organen etc.) en alles wat van buitenaf te observeren valt. Het fysieke lichaam geeft continu signalen over hoe het met je gaat.

- Prikkelbaar
- Vermoeid
- Kort lontje

Indien deze signalen niet worden erkend kunnen zij op den duur overgaan in klachten zoals



- Buikpijn
- Rugklachten
- Hoofdpijn
- Last in schouders/nek gebied
- Druk op de borst

Is deze verstoringen zichtbaar worden, spelen er thema's rond zelfvertrouwen, zekerheid en zaken die te maken hebben met handelen en willen.

MENTALE LICHAAM

Het mentale lichaam heeft betrekking op het denken en ligt buiten het bereik van wat je met je zintuigen kunt ervaren.

Het mentale lichaam omvat de persoonlijkheid waarmee men denkt en handelt in de fysieke wereld.

Daarnaast heeft het mentale lichaam betrekking op onder andere je bewustzijn, drijfveren, je ego en afweermechanismen. Ondanks het bewustzijn werkt het overgrote deel van het mentale lichaam onbewust zodat men niet bij elke ademhaling of stap hoeft na te denken. Veel signalen uit de omgeving bereiken het mentale lichaam niet. Als dit lichaam is verstoord merkt men dat iemand

- Moeite heeft beslissingen te nemen
- Concentratiestoornissen heeft, weinig informatie kan opnemen
- Vergeetachtig is, zich niet meer kan herinneren van kennis
- Veel aan het nadenken is

EMOTIONELE/ENERGETISCHE LICHAAM

Het energetische lichaam staat voor de energie die alles in het fysieke lichaam doet stromen. Dit lichaam is weliswaar niet zichtbaar, maar wel voelbaar. Emoties zijn bekende bewegingen van energie, net als ademhaling. Het energetische lichaam is niet alleen vanbinnen, maar ook van buitenaf merkbaar. Verschijnselen van disbalans uiteten zich in

- Gevoelens niet kunnen uiten
- Zaken niet afmaken
- Niet meer kunnen voelen
- Moeite hebben met relaties, verbindingen aangaan

“Doordat elk deel van de aarde zich op zijn eigen manier spiritueel ontwikkelt,
kan elk deel zijn eigen plek innemen.”

Christina von Dreien

SPIRITUELE LICHAAM

Het spirituele lichaam is het hogere Zelf. Er is iets dat jouw “ik” overstijgt. Dat is de kern van het innerlijk wezen. Zoals het ego adviseert over het individuele belang, zo adviseert het spirituele lichaam over verbondenheid, oordeelloosheid, belangeloosheid en wederkerigheid.

Deze ‘stem van liefde’, ook wel inner-voice genoemd, veroordeelt nooit. Thema’s rond dankbaarheid, nederigheid en vrijgevigheid spelen hier vaak. Vanuit dit lichaam kunnen keuzes gemaakt worden uit liefde (niet-veroordelend, verbindend) in plaats van uit het ego. Verstoringen hieraan kun je herkennen aan:

- Niet meer in verbinding zijn met je intuïtie
- Geen zin meer hebben in het leven

Spiritualiteit is de kern van ieder mens. Jarenlang is het niet belangrijk geweest wie je daadwerkelijk bent, centraal stond wat je deed. Door de rationele manier waarop men in het leven heeft gestaan, was het gevoel en daardoor intuïtie niet belangrijk. Alles was meetbaar en te verklaren met 5 zintuigen. Emoties, gedachten en gevoelens zijn niet 3-dimensionaal en dus niet tastbaar en daarom is spiritualiteit lange tijd niet van belang geweest. Nu is de tijd gekomen om zich juist te verbinden met dit lichaam, waardoor men kan luisteren naar het meest intelligente 6^{de} zintuig, onze inner-voice.

ONDERLIGGENDE OORZAAK

De blauwdruk van ieder mens is gebaseerd op onvoorwaardelijke liefde.

De afgelopen decennia is de nadruk gelegd op het verlangen naar meer en naar erkenning. Dit heeft ertoe geleid dat afspraken steeds meer op verplichtingen berusten. Wanneer je je niet houdt aan je verplichting zijn er sancties. Deze maatregelen kunnen worden gezien als schuld. Indien je je een verplichting aangaat, ben je dus een ander iets verschuldigd. Hierdoor is het moeilijk om uit onvoorwaardelijke liefde te leven en is het moeilijk om onvoorwaardelijk te geven of te ontvangen.

We worden opgeroepen om het handelen vanuit macht en onmacht los te laten en meer vanuit onvoorwaardelijke liefde te gaan werken

De kenmerken uit hoofdstuk 4 laten ons inzien hoe dit gedrag is ontstaan.

De oorsprong ligt vaak in het vermijden van pijn en dat doen we als een natuurlijk mechanisme vanaf baby af aan. In onze kindertijd ontwikkelen we onszelf. Er zijn verschillende modellen over de ontwikkeling zoals die van de psychologen Jean Piaget (1896-1980) en Erik Erikson (1902-1994). (modellen bijgevoegd als bijlage resp. 1 en 2) Hieruit blijkt dat men als kind er open staat voor de invloeden uit de directe omgeving en dat degene die hen opvoeden/begeleiden ook een grote factor spelen.



“Als je moedig genoeg bent om vaarwel te zeggen,
zal het leven je belonen met een nieuw welkom”

Paulo Coelho

Daarnaast zijn er in je DNA bepaalde karaktertrekken doorgegeven vanuit je familie-DNA. Hier ben je dus erfelijk mee belast. Ook bevat je DNA familiale afspraken en contracten. Dit vormt een gedeelte van je blauwdruk en maakt dat je vaak loyaal bent naar degenen die van je eigen bloed zijn.

De ervaringen uit de directe omgeving en de familiebanden zijn dus belangrijke factoren om te bepalen waar de oorsprong van bepaald gedrag vandaan komt.

De verplichtingen die zijn aangegaan kunnen op basis van opgestelde contracten maar ook op basis van onbewuste afspraken overeengekomen zijn.

LOYALITEIT

Loyaliteit (*de; v; meervoud: loyaliteiten*) **1** trouw, de mate waarin men trouw is aan de aangegane verplichtingen.

Vanuit loyaliteit kan iemand het gevoel hebben voor iemand te moeten blijven zorgen omdat diegene zelf als kind de behoefte had verzorgd te worden en niet voldoende verzorgd is. Omdat er een tekort is ontstaan zal iemand om deze behoefte te vervullen in het hier en nu loyaal zijn aan die behoefte en er alles aan doen alsnog die leegte te vullen. Door het niet bewust zijn van de loyaliteit van herkomst kan het bevredigen van oude onbewuste behoeften lastig zijn.

De manier waarop men reageert maakt emoties los, zoals boosheid, verdriet, schaamte, blijheid, vrolijkheid. Deze emoties worden in het brein gekoppeld aan de gebeurtenis die hen oproept. Er wordt dus een koppeling gemaakt tussen het voorval en de reactie. Het wordt als het ware opgeslagen op de harde schijf. Deze harde schijf is vergelijkbaar met het on-bewustzijn: het is aanwezig, maar komt alleen in actie als het getriggerd wordt. Vaak weet men niet waar deze emotie vandaan komt als het zich voor doet.

In het dagelijks leven kan men zich vaak niet herinneren waar een bepaalde reactie vandaan komt en weet men dus ook niet waar de oorsprong ligt van dit gedrag. De onderliggende oorzaak is dus in opgeslagen in je on-bewustzijn.

Dit maakt dat je uniek bent en een bepaald patroon hebt ontwikkeld wat je wellicht heel lang heel goed heeft gedaan.

Het kan zijn dat blijkt dat je het nu niet meer nodig hebt en dat je het eerder belemmert in je ontwikkeling dan dat het je iets nuttigs oplevert. Doordat zo'n patroon zich heeft vastgezet in je lichaam, kan het zijn dat het hierdoor de natuurlijke stroom van energie blokkeert.

Voor een natuurlijke balans kan je dus een ware zoektocht opzetten naar je overtuigingen, belemmeringen die voortkomen uit loyaliteit om zo uit te komen bij een evenwichtig leven.

“Zie de schommelingen van je geest,
maar wordt ze niet.”

Buddha

Bewustwording *(de; v)* 1 het inzicht krijgen in een situatie

Bewustwording vindt plaats als men inzicht krijgt in een situatie. Dit kan duidelijk maken waarom zaken aangepakt worden op de manier waarop men dat doet.

Het is dus van belang dat er wordt besproken wat er speelt in het dagelijks leven. Voorbeelden uit het heden geven een duidelijk beeld waar de energie lekt.

Vaak is er een duidelijke rode draad in alledaagse zaken en beslommeringen. Men wordt uitgedaagd in zijn eigen omgeving maar ziet de signalen niet. Door zichzelf te horen praten wordt het al helderder wat de zaken zijn waarop men blokkeert en krijgt men inzichten. We spreken dan ook wel van de blinde vlekken die belicht worden.

Daarnaast zendt het universum, de wereld waarin alle informatie ligt opgeslagen, boodschappen in allerlei vormen uit zoals ingevingen, tekens of gevoelens om duidelijk te maken wat de uitdagingen zijn om van jezelf te kunnen houden.

Indien deze subtiele signalen of boodschappen niet opgepakt worden, kunnen zich obstakels of voorvallen voordoen. Vaak onschuldig maar wel een teken om duidelijk te maken wat er te leren valt.

Mocht men al deze signalen niet willen inzien dan slaat de te verwerken emotie zich op van binnen en blokkeert op zijn beurt de energiestroom in het lichaam. Hierdoor zal het lichaam de boodschappen in pijn of irritatie weergeven. Als hier ook niet naar geluisterd wordt, kunnen er allerlei kwaaltjes ontstaan. Het ligt eraan hoe goed men verbonden is met zichzelf of men deze opmerkt, of dat het uitloopt in vage klachten. Blijven negeren kan uiteindelijk zorgen dat men er echt ziek van wordt.

Ik raad daarom ook iedereen aan om bij meerdere signalen naar de achterliggende oorzaak te gaan kijken. Wellicht draagt het bij aan bewustwording zodat je iets aan de situatie kan veranderen, voordat het ernstige gevolgen heeft.

Dit kun je doen door de symboliek van de boodschap te onderzoeken en bij de lichamelijke boodschappen naar de metafysische oorzaak te zoeken. Op het internet en in vele boeken vind je hier veel over. Je kunt ook op zoek gaan naar een goede therapeut die kan je ondersteunen hierbij.



Beroepsopleiding Eclectisch Energetisch Natuurgeneeskundig Therapeut

Bron: instituut E.E.N.®

HERSTEL BALANS MET E.E.N.® THERAPIE

Definitie E.E.N.® (therapie)

De E.E.N.® therapie staat voor Eclectische Energetische Natuurgeneeskunde. Vanuit alle systemen het beste halen en er tevens de eenheid van inzien. In de behandelingen worden alle vormen gecombineerd. E.E.N.® therapie is energetisch van aard en werkt vanuit het meridianen en chakra systeem. Het is een holistische geneeswijze die erop gericht is om balans te brengen in het lichaam, de geest en de persoonlijkheid. Het doel is het zelf-herstellend vermogen van het lichaam te stimuleren waardoor het zichzelf weer in evenwicht kan brengen. Het is een vorm van lichaamsgerichte psychosociale therapie.

Omdat de E.E.N.® therapie een op maat gesneden behandeling aanbiedt, is het per (proef) cliënt verschillend welke vorm ik heb ingezet.

Bij ieder start ik met de psycho therapie, het gesprek voeren voor bewustwording. Daarnaast heb ik lichaamsgericht gewerkt en heb ik de energiecentra en drainage uit gemeten, door middel van het gebruik van een pendel (dit is een communicatiemiddel in de vorm van een edelsteen aan een ketting). Deze pendel communiceert met de energie van hetgeen ik uitmeet.

Zo heb ik ook diverse ondersteunende remedies, zoals Bach bloemsens en E.E.N.® energetica uitgemeten. Als lichttherapie heb ik met name het reinigen van energetische koorden en het helen van het innerlijk kind ingezet. Het onderdeel vergeving en de ondersteuning van mijn Ankh's is hierbij niet weg te denken.

E.E.N.® ENERGETICA

E.E.N.® energetica zijn energetische middelen die een transformerende en helende werking hebben op chakra-energetisch en fysiek niveau.

Deze energetica bevatten zeer hoge lichttrillingen en zijn verdunningen van mineralen, waardoor deze middelen kunnen worden ingezet ter ondersteuning van bewustwording en heling. Doormiddel van het innemen of bij je dragen van de druppels is er gelijk een bewustwordingsproces zodat diepgaande blokkades worden opgespoord en geeft doorstroming bij energetische blokkades. Ze zijn toepasbaar bij kinderen en dieren als wel bij volwassenen, ieder voor zijn eigen problematiek. Ze herstellen de krachten in eenieder. Op dit moment zijn er 63 remedies en heeft ieder zijn eigen specifieke werking.

In bijlage 4 heb ik de lijst met trefwoorden ter bewustwording bijgevoegd.

BACH BLOESEM REMEDIES

Bach bloesems helpen de gemoedsstemmingen bij bepaalde gebeurtenissen beter in evenwicht te houden. dr. Edward Bach, de grondlegger van de Bach remedies was arts en homeopaat die ervan overtuigd was dat het emotioneel welzijn de sleutel is tot een goede gezondheid.



“De zwakke kan nooit vergeven. Vergeving is een kenmerk van de sterke”

Ghandi

De gehele Bach reeks bestaat uit 38 tincturen van bloesem van wilde bloemen, struiken, bomen en planten. De kracht van deze remedies helpen om bewust te worden van negatieve emoties en gemoedstoestanden met als doel deze om te zetten in positieve emoties zodat het zelf herstellend vermogen gestimuleerd wordt. Deze remedies kun je bij je dragen of innemen en de bijpassende affirmaties werken heel krachtig.

Een overzicht van de Bach bloesems met het effecten van de werking is te vinden in de bijlage 5.

ANKH

De Ankh is een authentiek kosmisch instrument. Het is afkomstig uit het oude Egypte en werd gebruikt door de vroegere heilmeesters. De Ankh heeft een kosmische verbinding en geleidt energie, waardoor de behandelingen met een Ankh veel krachtiger zijn dan behandelingen zonder of met een ander instrument.

De Ankh staat symbool voor de oneindigheid van het leven. Het is letterlijke sleutel van leven, de sleutel van de levensenergie. Het Egyptische woord Ankh betekent leven of levenskracht. Het ronde vrouwelijke gedeelte (Yin) en het rechtlijnige mannelijke deel (Yang) zijn verenigd en in balans in dit symbool.

De oude Egyptenaren zagen de Ankh ook als de uitdrukking van de immense liefde tussen ISIS en OSIRIS. Samen vormen ze nieuw leven.

De Ankh werd en wordt gebruikt als therapie instrument en als amulet ter bescherming, het versterkt de levensenergie en kan het lichaam in balans brengen. De Ankh werkt ook op ons bewustzijn en is in staat om balans te brengen tussen het denken en voelen.



Bron: eigen foto

Werken met Ankh energie verlicht de pijn en zet aan tot het zelf herstellend vermogen van het lichaam zodat de levensenergie weer vloeiend kan stromen. Door met de Ankh over of boven het lichaam te bewegen, is het waarneembaar waar in het lichaam de energieophopingen ofwel blokkades zich voordoen. Deze blokkades kunnen ook herinneringen zijn die versterkt worden en naar het bewustzijn komen. Ook kan door middel van de lus op of boven de opeenhoping te houden de negatieve energie verwijderd worden en door met de benen van de Ankh op de plaats te houden, kan er positieve energie toegevoegd worden. Kortom de Ankh zet aan tot heling op allerlei niveaus.

“Vrijwillig geef ik op wat mij niet langer dient.
Ik realiseer dat dat ruimte geeft voor wat mij inspireert.”

Cliënt

LICHTTHERAPIE

Indien we ervoor kiezen om vanuit liefde te werken en dit te uiten zal de ontwikkeling van heelwording en bewustwording toenemen.

Zodra we bewuster met liefde omgaan bevordert dit het licht in onszelf en zullen je natuurlijke talenten en inner-voice zich meer en meer openbaren.

We gebruiken het woord lichttherapie voor de therapie waarbij het licht wordt hersteld. Dit kan gezien worden als het weer één te worden, loskomen van de blokkades of beperkingen met als uiteindelijke doel de levensenergie te laten stromen.

Het is een diepgaande energetische behandeling waarbij men door middel van een begeleide visualisatie teruggaat naar de plek waar de emotie is opgeslagen. Het lichaam leidt je naar de plekken die aandacht nodig hebben en op deze manier laat zien wat er zich af speelt in de onderstromen. In deze onderstromen zitten de onverwerkte emoties opgeslagen die onbewust de energie stagneert en verbruikt.

Aansluitend wordt er gekeken naar wat er nodig is om deze onverwerkte emotie tot rust te brengen. Mede door de vergeving (de geneeskracht van het woord) uit te spreken en in te zien wat de behoefte is van de emotie op dat moment kan heling plaatsvinden.

ZUIVEREN ENERGETISCHE KOORDEN

In het leven ontstaan allerlei verbintenissen. We kennen natuurlijk de fysieke verbintenissen, zoals een contract waarbij men besluit samen te werken of een huwelijk waarin wordt besloten samen te leven. Zo bestaat er ook een energetische verbinding. Waardoor je op elkaars trilling niveau afstemt. Zo'n verbintenis noemen we ook wel energetische koorden. Door dit koord stroomt de energie over en weer.

Deze koorden verbinden de ene persoon met de ander. Maar dit kan ook een verbinding met een systeem zijn zoals een bedrijf of een familie.

In de behandeling van het uitzuiveren van deze koorden wordt er gekeken en gevoeld of deze koorden het lichaam voeden met positieve energie of juist leegtrekken door negatieve energie. Daarna wordt er onderzocht wat nodig is om de energie te laten stromen, zodat er rust en meer balans kan ontstaan. Tevens wordt op deze manier het energetische lichaam opgeschoond.

Dit zuiveren kan ondersteunend zijn bij het loslaat proces en in het dagelijks leven zal je een verandering in contact of communicatie ervaren.



“Ouder worden is onvermijdelijk, maar opgroeien is een keuze.
Omarm je innerlijke kind, ongeacht je leeftijd”

Walter Disney

HELEN VAN INNERLIJK KIND

Als een baby geboren wordt, is er een zuivere verbinding met het geheel en met zichzelf. Een baby straalt vreugde en levensmoed uit als het zich veilig en geborgen voelt, het straalt als het ware de natuurlijke kracht uit.

We weten ook dat een baby totaal afhankelijk is van zijn omgeving. Het kan niet zelf voor zijn eten en drinken zorgen, daarin is hij afhankelijk van zijn ouders/verzorgers.

Deze afhankelijkheid maakt het logisch dat een kind volledig open staat voor de invloeden van dierbaren, de omgeving en diegenen die men tegenkomt op het levenspad. Dit kunnen liefdevolle ervaringen zijn maar ook kwetsende of pijnlijke ervaringen zijn. Door al deze ervaringen leert men, hierdoor kan men zich ontwikkelen en ontplooien.

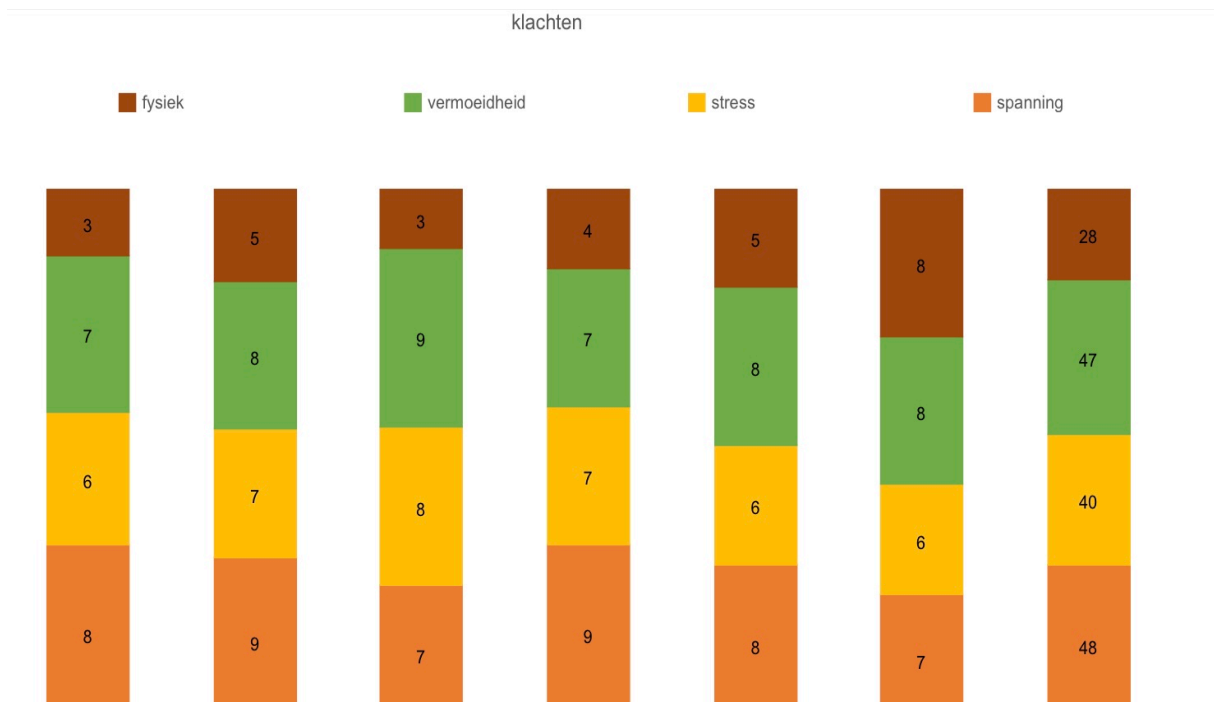
Deze kinderlijke ervaringen kun je niet allemaal meer bewust herinneren en zo kunnen het ook onbewuste overtuigingen zijn die je met je meedraagt.

Deze onbewuste overtuigen zorgen ervoor dat je op een bepaalde manier reageert. Het kan zijn dat je reageert vanuit een kinderlijk stuk, waarin het kind niet in zijn behoefte werd voorzien. Hieruit kunnen (doods)angsten, vermijdingsstrategieën of verslavingen worden ontwikkeld. Allemaal voortkomend uit je gekwetste innerlijke kind.

Als volwassene kan het zijn dat je hiervan ook fysiek last krijgt, zoals rugpijn, last van je heupen, druk op de borst, dit is vaak een uiting van de niet vervulde behoeften, die zich als blokkades opwerpen. Van blokkades weten we intussen dat dit de innerlijke balans kan verstoren.

Omdat we vaak de oorzaak van een belemmering niet kunnen herleiden, is het heel aannemelijk dat men zich dit als kind al eigen heeft gemaakt om zich in een bepaalde situatie te kunnen redden. Vandaar dat dit een veelgebruikte vorm is om naar de emotionele pijn van het kind te kijken

In de behandelingen van het helen van het innerlijk kind gaan we terug in het onbewuste naar de kindertijd. We gaan kijken wat een bepaalde situatie heeft gedaan en indien noodzakelijk kan men als de oudere ik, dit innerlijke kind verzorgen en begeleiden in waar behoefte aan is. De volwassene neemt de verantwoording voor zijn innerlijk kind, waardoor beiden kunnen groeien in heelheid.



ONDERZOEK

Al mijn proef cliënten hadden als wens hun innerlijke rust te vinden. Dit werd de leidraad voor de behandelingen. De reden van de verstoring was bij iedereen anders, wel viel mij op dat er bijna bij allen verstoringen in de handchakra's waren en de drainage niet op orde was. Hierdoor werd het duidelijk dat er een bepaalde mate van loyaliteit onder het patroon zat. Het drainage probleem maakt dat het niet zomaar opgeruimd kan worden en dus hardnekkig is. Omdat het zo diep weggestopt zit in het DNA lijkt het sterk op een verborgen onderstroom.

Het cijfer wat zij het leven gaven bij aanvang van de behandeling was onvoldoende (zie grafiek cijfers per cliënt). Men ervaarde weinig plezier en het leven ging niet heel makkelijk. Er waren genoeg strubbelingen en uitdagingen die men dagelijks ondervond.

Dit uitte zich in voornamelijk psychische klachten, zoals spanningsklachten, stemmingswisselingen, stress en kwam de hinder van vermoeidheid in bijna alle gevallen voor. Qua lichamelijke klachten zijn nekklachten en hoofdpijn het meest genoemd. Verder had ieder een eigen "ziekte".

De uitdagingen en de ervaringen uit het dagelijks leven waren allemaal anders. De rode lijn die ik hierin tegen kwam was dat men door gebeurtenissen en relationele verbindingen uit het verleden een bepaald patroon heeft ontwikkeld.

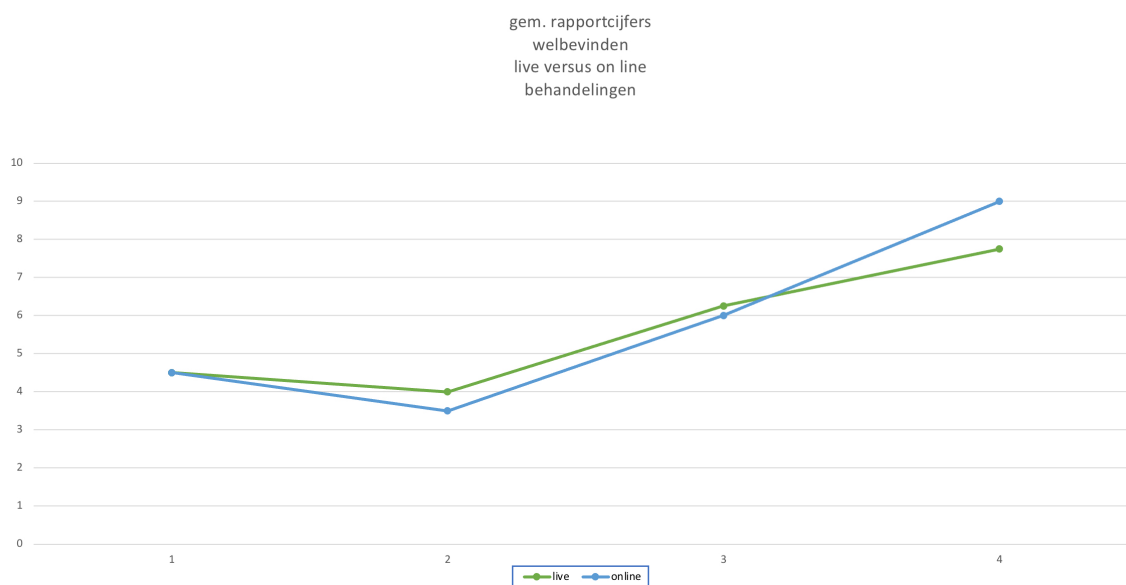
Iedere cliënt had een sterk, krachtig voorkomen en vertoonde een (over) winnaars mentaliteit. Alsof alles onder controle was. Blijkbaar een aangenomen manier van doen. Dit gedrag was op het moment dat het nodig was om te bereiken wat de wil had bedacht, heel handig en uitermate succesvol. Maar nu niet langer het succes diende. Sterker nog, het bracht men verder van hun gevoel, van hun eigen kern af en daardoor ontstond er onrust; in de vorm van stress, afgesloten van gevoel, wat veel spanning gaf. Men kon alleen nog maar denken en bleef malen en piekeren, wat allemaal zeer vermoeiend is en dat terwijl men juist op zoek was naar rust.

Ook opvallend was dat men geen plezier meer had in het dagelijks leven, de levensenergie was flink afgenomen en de glinstering uit de ogen verdwenen.

Met deze informatie ben ik gaan uitzoeken wat hieraan ten grondslag ligt.

Aan de hand van de metingen en ingevulde vragenlijsten heb ik mijzelf de volgende vragen gesteld: Hoe zit het met de levensenergie en de liefdesenergie? Zorgen deze samen voor de innerlijke verbinding?

Is deze innerlijke verbinding de sleutel voor de natuurlijke stroom, zodat men op een positieve manier kan leven en de liefde kan ontvangen en geven zonder opgave?



RESULTAAT BEHANDELINGEN

De rust heeft men in zichzelf terug kunnen vinden door een sterke aarde oefening en het samensmelten als eenheid in zichzelf maakte dat de levensenergie weer kon gaan stromen. Dit gevoel wilde men wel iedere dag ervaren. Echter om dat te bereiken was het wel nodig om het een en ander op te ruimen.

In de grafiek op de vorige pagina is waar te nemen hoe het verloop per persoon is. Dit zijn de cijfers die men gedurende de trajecten gaf aan het leven op dat moment. Je ziet hierin terug dat na opruimen van oude patronen het welbevinden omhooggaat.

Om het lichaam aan te zetten tot het zelf herstellend vermogen, heb ik bij alle behandelingen de energiecentra gemeten en waar nodig gecorrigeerd. De metingen heb ik gedaan aan de hand van het uitmeten van de energiecentra: de chakra's, energievelden en drainage met als hulpmiddel mijn pendel en bij het uitmeten van de fysieke verstoringen heb ik gebruik gemaakt van polsdiagnostiek. De correctie heb ik gedaan door middel van het plaatsen van buisjes op de zonnevlecht van de Sano concept middelen, Bach bloesem remedies en E.E.N.[®] energetica.

In de grafiek is duidelijk zichtbaar dat in eerste instantie door bewustwording de beoordeling van het leven op dat moment niet bij iedereen beter werd. Sterker nog, bij een paar verslechterende het. Ik heb bijna alle cliënten een week later teruggezien. Door de inzichten van waar men tegen aan liep, dus door deze bewustwording en het gebruik van de druppels energetica die men had meegekregen, was het hele systeem aan het werk gegaan. Ook was opvallend dat uit de metingen bij velen een drainage stagnatie tevoorschijn kwam, dat wijst op problemen met loslaten.

Het inzetten van de energetica van de E.E.N.[®] en de Bach bloesems bracht veel teweeg als het gaat om het bewust worden van emoties en gedachten die zich hebben gevormd in de loop der tijd.

Met name in de tweede en derde behandelingen heb ik veel gewerkt met het opschonen van de blokkades, door het opschonen van de energetische koorden of familie karma en het helen van het innerlijk kind. Dit waren dan ook vaak de intense behandelingen, met veel plaats voor inzichten. Ook vond er daadwerkelijk een verandering plaats, vooral in de liefde voor zichzelf. De liefdesstroom kwam hiermee van het slot.

In de laatste behandeling zijn we aan de slag gegaan met terugblikken op de inzichten en wat er in het dagelijks leven is veranderd, om vervolgens de nieuwe werkelijkheid compleet te integreren en verdiepen.

Naast de zichtbare veranderingen in gedrag, houding en gelaat van de cliënten is mij ook opgevallen dat er niet veel verschil zit tussen de behandelingen in de praktijk of online.

Op langere termijn gaven de cliënten die ik online heb begeleid een hogere score, zie de grafiek hiernaast. Hier geldt duidelijk dat ruimte, plaats en tijd één zijn, er is geen verschil meer.



ANTWOORD ONDERZOEKSVRAGEN

Hoe zit het met de levensenergie en de liefdesenergie?

De levensenergie zorgt ervoor dat je in verbinding met alles en iedereen bent. Het is de basisenergie uit het universum om in een toestand van ontspannenheid en om in de flow te komen. Het is niet zichtbaar of meetbaar maar het is de universele energie die door iedereen en alles heen stroomt. Als het stroomt, kun je het herkennen aan een tintelend gevoel in je lichaam. Je voelt je lekker en bent in een goede staat van zijn. Voor een positief en licht leven is het belangrijk om aangesloten te zijn op deze energie, zonder blokkades stroomt deze soepel door en om je heen. Je bent dan niet afgescheiden maar een onderdeel van het universum. Indien stress of spanning de doorstroming blokkeren kan dit leiden tot eenzaamheid, onrust en gezondheidsklachten.

De liefdesenergie zorgt voor de liefdevolle verbinding met jezelf en met de ander. De liefdesstroom kan echter alleen maar vloeiend stromen als de liefde zowel wordt ontvangen als gegeven.

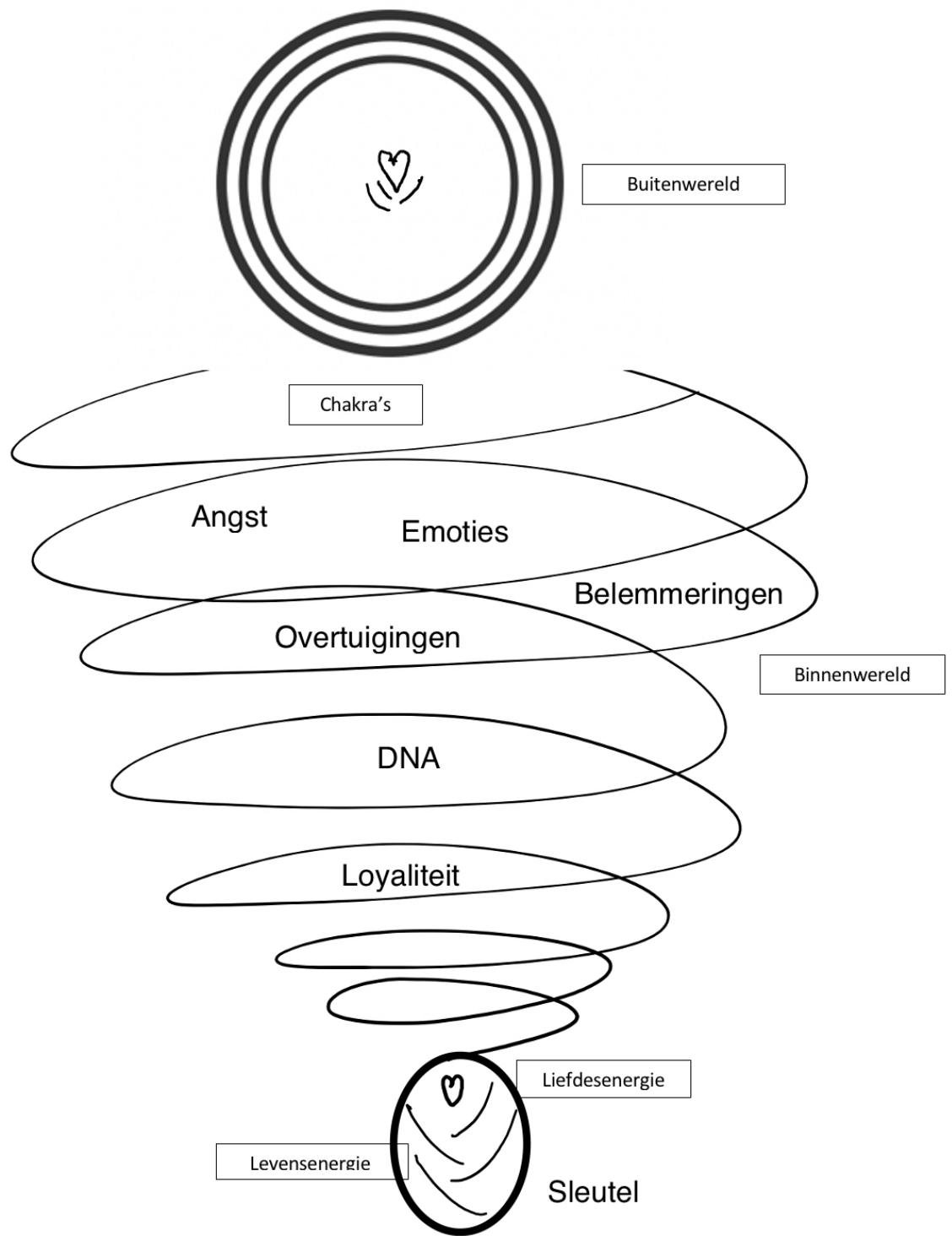
Sinds de intrede van het watermantijdperk verandert de trilling op aarde van een zware gevende energie naar een ontvangende zachte energie, We mogen ons beseffen dat de ontvangende kant veel meer de overhand mag krijgen, zodat het evenwicht in onze maatschappij weer kan worden hersteld.

Zorgen deze samen voor de innerlijke verbinding?

Jazeker en indien een van de twee uit verbinding is zal de natuurlijke stroom niet makkelijk gaan.

Is deze innerlijke verbinding de sleutel voor de natuurlijke stroom, zodat men op een positieve manier kan leven om de liefde te ontvangen en geven zonder opgave?

Het openstellen van je hart zorgt ervoor dat de universele liefde ontvangen kan worden. Deze liefde kan worden doorgegeven door lichte en positieve gedachten, woorden, gevoelens en daden aan de levensenergie die daardoor door jezelf en door het hele universum kan stromen. Zo creëren de liefdesenergie en levensenergie samen de natuurlijke flow.



EINDCONCLUSIE GEVEN EN ONTVANGEN:

Geven en Ontvangen is een uiting van verbinding. De verbinding met liefde voor zichzelf en de ander. Door invloeden van buitenaf is men uit verbinding geraakt en is er een disbalans ontstaan.

Hiernaast staat de afbeelding van de circles of life zoals ik deze gebruik. De cirkels staan voor dat wat men meemaakt en waarmee men zich verdedigt. Binnenin zit je ware kern, goed verstopt en beschermd. Om de balans te herstellen is het noodzakelijk om bij onze kern te komen. In deze kern zit de essentie van onszelf; de verbinding met de bron en ons hart.

Voor velen zit er nog een (onbewust) slot op deze verbindingen.

De sleutel van dit slot is te vinden in de verbinding tussen de levensenergie en liefdesenergie.

Om de levensenergie weer te laten stromen is het nodig om zich bewust te worden van angsten, overtuigende belemmerende gedachten en niet verwerkte emoties. Deze hebben zich opgeslagen in het lichaam. Deze blokkades kunnen worden losgelaten zodat ze voorgoed uit het systeem zijn en de levensenergie weer ongehinderd kan stromen.

Naast deze ontstane blokkades ligt er ten grondslag aan geven en ontvangen een verborgen goed, een onderstroom waarin de loyaliteit naar jezelf op de proef gesteld wordt, waarin zelfliefde, onvoorwaardelijke liefde en een stevig fundament een belangrijke rol spelen. Herstel kan plaatsvinden indien de stukken van loyaliteit opgeruimd zijn. Het is de bedoeling deze behoefte te zuiveren, zodat er geen oude verplichtingen in de onderstroom aanwezig zijn en het hart zich kan openen voor de universele liefdesenergie.

Volg het plaatje hiernaast om bij de kern uit komen

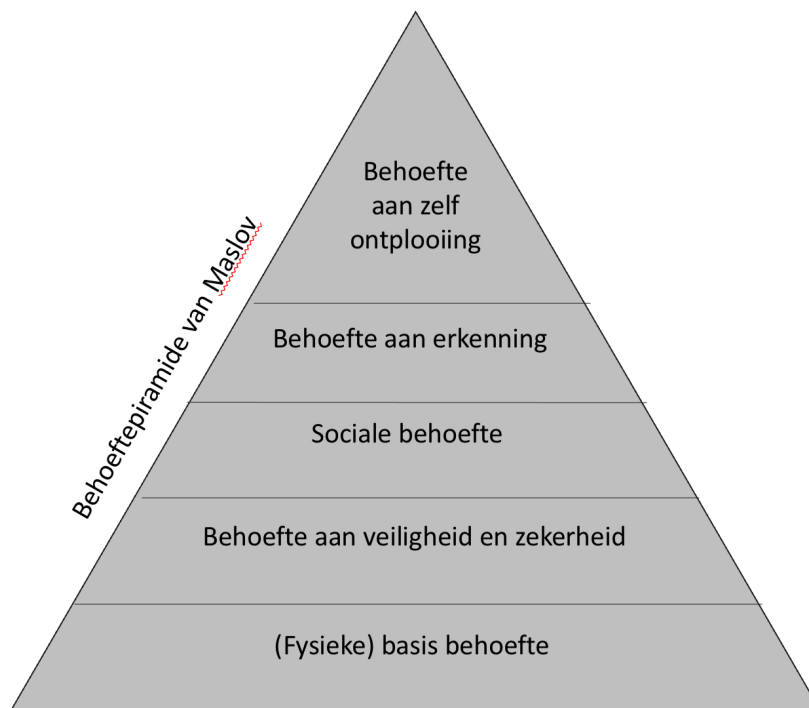
Vanuit de buitenwereld, via een sterkste orkaan in de binnenwereld
neem plaats in het oog van de orkaan, daar is het stil
vanuit de stilte heb je toegang tot je eigen hart,
daar diep veilig verborgen in de kern ligt de sleutel om de liefdes energie te openen.

Als de liefde weer kan stromen zal de stroming levensenergie weer op gang komen

Samen met de levensenergie kan het plezier in het leven weer worden opgebouwd
Dit komt samen in de symboliek van een lemniscaat, de oneindige stroom, geen begin en geen eind,
dit is de natuurlijke stroom:

De oneindige beweging van geven en ontvangen, van harmonie en plezier vormt het natuurlijk evenwicht!





AANBEVELING

Indien het leven een onvoldoende krijgt, is men de verbinding kwijt met zichzelf en met anderen. Men weet het niet meer en weet ook echt niet waar als eerste te beginnen. Daarom wil ik iedereen die dit gevoel heeft aansporen. Er is hoop. Lees deze aanbeveling maar.

Men zit eigenlijk in de overlevingsstand wat alles heel zwaar maakt, vaak blijft men daardoor doorploeteren. Een heel begrijpelijke vicieuze cirkel. In 1943 maakte Abraham Maslow een piramide model van de basisbehoeften. Deze piramide laat zien welke stappen de mens doorloopt met betrekking tot zijn behoeften.

De behoeftepiramide

De piramide is opgebouwd uit verschillende lagen. Indien men de lichamelijke behoeften, zijn basisbehoeften op orde heeft kan men zich ontwikkelen in vertrouwen maar ondervindt men onzekerheid, dan lukt het niet om verbindingen met zichzelf en anderen tot stand te brengen, terwijl een mens juist behoefte heeft aan sociale aspecten. Hier merken we vaak dat het niet lekker gaat en worden we uitgedaagd om ons zelf te mogen zijn en ons te kunnen ontwikkelen.

Deze piramide in combinatie met de chakra's zien we dat de chakra's overeenkomen met de opbouw in deze piramide; de eerste chakra is de onderste laag, de basisbehoeften van vertrouwen/zelfvertrouwen. De tweede duidt de behoefte aan een veilig "thuis" in zichzelf. Indien deze in orde zijn, kan men de verbinding met de ander (laag drie) aan gaan, vanuit zuivere wilskracht (chakra drie) en uit liefde voor zichzelf en de ander (chakra vier). Vanuit de volgende laag kan men zich uitspreken en erkent worden (chakra vijf). Vervolgens kan men zichzelf intuïtief (zesde chakra) en met het groter geheel (chakra zeven) ontwikkelen.

Uit deze piramide wordt duidelijk dat het belangrijk is dat wat ten grondslag ligt, de oorzaak is om niet verder te komen in het bevredigen van de behoefte. Wat ligt er aan je basis waarop alles is gebaseerd, wat je wel graag wilt, maar gewoonweg niet kunt bewerkstelligen omdat die vaak onbewuste laag eerst een gedegen fundament mag vormen. Dit fundament is zelfliefde. Dit geeft je basisvertrouwen, veiligheid en stabiliteit. De liefdesstroom loopt parallel met de financiële stroom dus je economische zekerheid.

Als men in een overlevingsmodus zit kan men zich niet ontplooien. Er mogen eerst herstelwerkzaamheden plaatsvinden, zodat je sociaal weer in verbinding kan gaan en er weer groeimogelijkheden zijn om uiteindelijk van jezelf te mogen zijn wie je in essentie bent.

Op basis van deze bevindingen heb ik de piramide omgebogen naar wat volgens mij de stappen zijn om tot zelf ontplooiing te komen om zo jezelf te kunnen zijn, de rust te vinden en de innerlijke balans in evenwicht te houden.



“Verandering zal niet plaatsvinden als we wachten op een ander persoon
of op een andere tijd.

Wij zijn degenen op wie we hebben gewacht.

We zijn zelf de verandering die we zoeken”

Barack Obama

NAWOORD

In dit nawoord wil ik alle personen die zich loyaal opstellen naar mij, bedanken.

Mensen die mij hebben geïnspireerd (zie ook de quotes), een voorbeeld zijn geweest en mij hebben uitgedaagd om deze scriptie te schrijven. Zij hebben mij geholpen te worden wie ik nu ben en mij helpen herinneren wie ik ben.

Ik ben jullie zeer dankbaar.

Het schrijven van deze scriptie heeft mij doen beseffen dat er een buitenkant is waarmee men een bepaald imago neerzet en dat deze uiterlijke schijn, uiteindelijk misleidt.

Het doel van het leven is groeien door je persoonlijk te ontwikkelen en om van binnen en van buiten EEN te worden.

Ontwikkeling vraagt om de moed angsten en overtuigingen los te laten en naar je innerlijke kern te keren zodat je vanuit deze kern jezelf als één geheel kunt uiten.

De overtuigingen en angsten komen voort uit de onderstromen en dat maakt dat men vaak vasthoudt aan zijn waarden, gewoontes en patronen. Indien men zich van deze soms eeuwen oude patronen bewust wordt, kan men loskomen en groeien in zelfontplooiing en daadwerkelijk zijn wie men is en doen wat er te doen is.

Deze inzichten hebben mijzelf ook veel gebracht: op het gebied van wat ik allemaal weet en me eigen heb gemaakt, maar ook in de ontwikkeling die ik heb doorgemaakt.

Wat heel belangrijk en duidelijk is geworden en ik hoop dat dat voor iedereen geldt die deze scriptie (gedeeltelijk) leest is dat de verbinding met jezelf de meest waardevolle is die je kunt aangaan; dat er veel moed en lef voor nodig is om jezelf aan te kunnen kijken en de keuzes te maken die nodig zijn om de liefdes en levensstroom met elkaar te laten samensmelten.

Dit is waarom de lemniscaat zo'n belangrijk visueel onderdeel is geworden van mijn scriptie. De eenheid die het uitstraalt, de oneindige stroom die ik erin terugvind en de balans die het nodig heeft geeft dit symbool allemaal weer.

Ik moedig iedereen aan om zichzelf te worden en in harmonie te mogen zijn, in het hier-en nu!

In liefde, ♥

Anouk



LITERATUURLIJST

Literatuurlijst

Syllabi

Syllabus Psychosociale Basiskennis Sonneveld A.
Syllabus therapeutische vaardigheden Sonneveld A.
Syllabus gespreksvaardigheden Sonneveld A.
Syllabus kindercoach Sonneveldopleidingen
Syllabus Trancehealing Jaspirit
Syllabus Trancehealing II Jaspirit
Syllabus Eclectische Energetische Natuurgeneeskunde A1 van Buuren M.C.
Syllabus Eclectische Energetische Natuurgeneeskunde A2 van Buuren M.C.
Syllabus Psychopathologie van de levensloop A3 van Buuren M.C.
Syllabus Egyptische Natuurgeneeskunde B1 van Buuren M.C.
Syllabus Regressietherapie B2 van Buuren M.C.
Syllabus Allround EEN therapie B3 van Buuren M.C.
Syllabus Medische basiskennis C1 van Buuren M.C.
Syllabus medische basiskennis C2 van Buuren M.C.
Syllabus Allround EEN therapie B3 van Buuren M.C.

Bezoek

Anatomisch museum Utrecht
Masterclass psychologie succesvolle coaches Sonneveld A
Masterclass de levenscode Sonneveld A
Masterclass van idee naar werkelijkheid Sonneveld A

Websites

Van Dale, (2005) groot woordenboek van de Nederlandse Taal, 14de herziene uitgave, Uitgeverij Van Dale Lexiografie
Free pics: www.pexels.com
Else Marie van den Eerenbeemt

Quotes/gedicht

Quotes ter inspiratie, wijze spreken voor naam van de eigenaar verwijst ik naar onder de bepaalde quote
Liefde is geven uit Fluiten aan de overkant, T Hermans, 2001, (21ste druk), Uitgeverij Fontein, Baarn
Met het hart uit de kleine prins, A de Saint-exupery 1946, Le petit Prince (17de druk 2013), Donker, Rotterdam

Publicaties

Sano Pharming (2015), Sano Products, the art of medicine, SanoPharm Nederland Bv, Barneveld

Vakliteratuur

Hoofs R. 2019, Heelmeesters, (1ste druk), Obeliskboeken.nl
Von Dreien C. 2020, Uiteindelijk komt alles goed (2de druk) uitgeverij Akasha, Eeserveen
Von Dreien C. 2020, Tweeling sales licht geboren (2de druk) uitgeverij Akasha, Eeserveen
Von Dreien C. 2021, Bewustzijn schept vrede (5de druk) uitgeverij Akasha, Eeserveen
Roel H.P.R. 2016, De vierde dimensie, (1ste druk), N.E.X.T., Baarn
V Stein E., 2020, De fontein, (7de druk), Els van Steyn, Utrecht
Bernstein G., 2017, Het universum staat achter je, (5de druk), Palaysia productions, Amstelveen
Brown B., 2018, Verlangen naar verbinding, (3de druk), Bruna uitgevers BV, Amsterdam
Hendriks J., 2014, Puur hooggevoelig, (1ste druk), VBK/media, Utrecht
Hay L., 2009, Je kunt je leven helen, (6de druk), Uitgeverij de zaak, Groningen
Huhn S., 2019, Helen innerlijk kind, (1ste druk), Obeliskboeken.nl
Bregman R., 2009, De meeste mensen deugen (1ste druk), De correspondent uitgevers, Amsterdam
Anode J., 2017, Handboek Chakra Psychologie, (19de druk) Altamira Gottmet Uitgevers groep, Haarlem
Patel R. 2020, Het geheim van Levenskracht, (3de druk) Invictus Publishing, Amersfoort
Zukav G. 2008, De zetel van de ziel, Komos Uitgevers B.V., Utrecht
Rotter S. 2003, Welkom thuis, uitgeverij Akasha, Eeserveen
Beerlandt C. 1993, De sleutel tot zelf-bevrijding, (18de druk) uitgeverij Altena/Beerlandt publicaties, Lierde

Psychische en Medische basiskennis

Zimbardo P.G., Johnston R.J., MacCann V., 2013 Psychologie een inleiding (7de druk), Amsterdam: Pearson
Zelden M, Tomparry E, Raymond J, Holidaway P, Muilvihill, ML, Groenewoud H, 2014 Pathologie (7de druk), Amsterdam: Pearson
Dale C, 2016 Het subtiele lichaam, een encyclopedie van de energetische anatomie, (4de druk) Haarlem: Altamira
Vogelaar T., Titre E., 2013 Dyslexie, wat is dat? (Herziene uitgave) Drachten: Eduforce
Gregoire L., van Straaten-Huygen A., Trompert R, 2014, Anatomie en fysiologie van de mens, (4de druk) Amersfoort: ThiemeMeulenhoff
Jungen I., Zaagman-van Buuren M., 2006, Pathologie, Houten, Born Staleu van Loghum
Van Vuuren A., Dijkstra P., Smeets B., 2012 Inleiding tot de gezondheidszorg (2de druk): Amsterdam: Pearson
McFadden R., Hollander J. 2015 Framacologie (2de druk) Amsterdam: Pearson
Het rode kruis, 2017 EHBO cursusboek: Den Haag

BIJLAGEN



Bijlage 1

Schema Piaget fase cognitieve ontwikkeling

Piaget				
Fases cognitieve ontwikkeling				
Fase	Leeftijd	Kenmerken en belangrijkste vaardigheden		
Sensomotorisch	0-2 jaar	Kinderen verkennen de wereld via hun zintuigen en motorische vaardigheden. Objectpermanentie en doelgericht gedrag in combinatie met symbolische gedachten		
Preoperationeel	2-7 jaar	Gedachten van kinderen worden gekenmerkt door egocentrisme, animistisch denken Symbolisch denken blijft zich ontwikkelen		
Concreet-operationeel	7-11 jaar	Kinderen hebben besef van conversaties ontwikkelen het vermogen om verstandelijke handelingen uit te voeren met beelden van concrete tastbare voorwerpen		
Formeel-operationeel	>11 jaar	Tieners en volwassen in deze fase ontwikkelen het vermogen tot abstract redeneren en hypothetisch denken		
Erikson				
Psychosociale stadia				
Crisis	Leeftijd	Gevolg van adequate oplossing	Gevolg van inadequate oplossing	Chakra
Vertrouwen vs wantrouwen	0-1,5 jaar	Fundamenteel gevoel van vrijheid, vertrouwen. Vermogen te vertrouwen op krachten van buitenaf	Gevoelens van onzekerheid en angst	1
Autonomie tegenover schaamte en twijfel	1,5-3 jaar	Perceptie van jezelf als handelend persoon die in staat is het eigen lichaam te beheersen en dingen voor elkaar kan krijgen	Gevoel dat je jezelf en de gebeurtenis niet onder controle hebt	2
Initiatief tegenover schuld	3 tot 6 jaar	Vertrouwen in jezelf als wezen dat in staat is dingen in gang te zetten en te scheppen	Ontoereikend gevoel van eigen waarde	3
Vlijt tegenover minderwaardigheid	6 tot puber	Beheersing van fundamentele sociale en intellectuele vaardigheden; acceptatie leeftijdsgenoten	Gebrek aan zelfvertrouwen Gevoel van falen	4
Identiteit tegenover rolverwarring	Jeugd	Tevreden met jezelf als persoon die zowel uniek als sociaal geaccepteerd is	Gefragmenteerd zelfbeeld, instabiel onduidelijk zelfgevoel	5
Intimiteit tegenover isolement	Vroeg volwassen	In staat tot nabijheid en betrokkenheid ten opzichte van een ander	Gevoel van eenzaamheid Afgescheidenheid Ontkenning van de behoefte aan intimiteit	6
Zorg voor volgende generatie tegenover stagnatie	Middelbaar	Focus op zorg buiten jezelf; voor je gezin, de gemeenschap of volgende generaties	Erg op jezelf gericht, geen toekomst	7
Integriteit tegenover wanhoop	Ouderdom	Gevoel van compleetheid, fundamentele tevredenheid	Gevoel van nuttelosheid, teleurstelling	

Bron: psychologie een inleiding

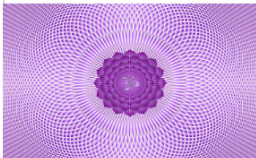
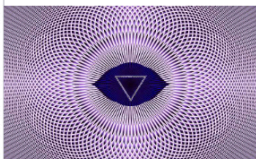
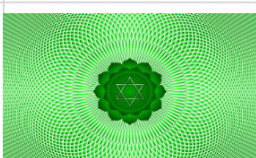
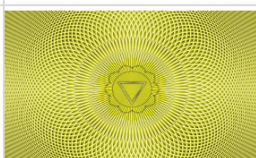
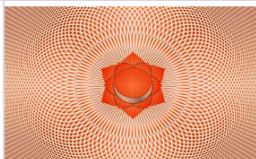
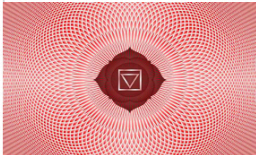
Bijlage 2

Schema Erikson psychosociale stadia met chakra's

BIJLAGEN

Bijlage 3

Uitwerking chakra's met verstoringen en emoties en uiting van de boodschap

Chakra	Kleur	Verstoring	Emotie	Uiting boodschap
7 kruin		Geluk	Allen voelen	Gebrek aan innerlijke rust
6 voorhoofd		Hier en nu	Verwarring	Gebrek concentratie
5 keel		Innerlijke kracht	Verdriet/zorgen	Overbezorgdheid voor anderen
4 hart		Verbinding	Afscheidenheid	Gebrek erkenning
3 lever		Begrip	Moedeloos	Niet deelnemen leven
2 milt		Gedachtencontrole	Onzekerheid	Gebrek aan vertrouwen
1 basis		Veiligheid	Angst	Gebrek aan moed

BIJLAGEN

Bijlage 4

E.E.N.® energetica

In dit schema kun je per serie zien op welk niveau deze E.E.N.® energetica werkzaam is en op welk gebied bewustwording en heling plaats kan vinden.

Serie 1 chakra niveau	Serie 2 energetisch	Serie 3 kosmisch	Serie 4 harmonisch	Serie 5 fysiek
1 Wilskracht	14 Helderheid	27 Eenheidsbewustzijn	40 Veiligheid	53 Immuniteit:
2 Innerlijke wijsheid	15 Doorstroming	28 Inzicht	41 Structuur	54 Vreugde
3 Begrijpen	16 Geestelijke groei	29 Vrijheid	42 Openheid	55 Acceptatie
4 Mededogen	17 Drie-Eenheid	30 Erkenning	43 Spiritualiteit	56 Kalmte
5 Rechtvaardigheid	18 Ontspanning	31 Concentratie	44 Presteren	57 Loslaten
6 Liefde	19 Geaardheid	32 Dankbaarheid	45 Uiten	58 Motivatie
7 Gevoelens	20 Zuiverheid	33 Leiderschap	46 Rust	59 Energie
8 Gedachtekracht	21 Bescherming	34 Overzicht	47 Mystiek	60 Ruimte
9 Vertrouwen	22 Evenwicht	35 Vernieuwing	48 Sensitiviteit	61 Sereniteit
10 Materie	23 Creativiteit	36 Communicatie	49 Oorsprong	62 Reinheid
11 Innerlijk weten	24 Heelheid	37 Harmonie	50 Herinnering	63 Verbinding
12 Godsbewustzijn	25 Vrede	38 Verlichting	51 Positiviteit	
13 Hier en nu	26 Transformatie	39 Totaalbalans	52 Identiteit	

Bron: instituut E.E.N.®

BIJLAGEN

Bijlage 5

Bach bloesem remedies

	naam	groep	chakra	transformatie	emoties
1	agrimony	5	ch 4	eerlijkheid	komt niet bij eigen gevoel
2	aspen	1	ch 1	voorgevoelens	angst onbekende
3	beech	7	ch 5	tolerantie	onverdraagzaamheid
4	centaury	5	ch 4	gedienstigheid	moeilijk nee zeggen
5	cerato	2	ch 2	intuïtie	twijfel aan zichzelf
6	cherry plum	1	ch 1	berusting	angst controleverlies
7	chestnut bud	3	ch 6	leren	verstrooid
8	chichory	7	ch 5	moederlijke gevoelens	bezorgdheid uit eigenbelang
9	clematis	3	ch 6	realiteit	niet geaard
10	crab apple	6	ch 3	reinheid	afkeer van zichzelf
11	elm	6	ch 3	verantwoordelijkheid	innerlijk vertrouwen
12	gentian	2	ch 2	geloof/vertrouwen	twijfel aan zichzelf
13	gorse	2	ch 2	hoop	opgegeven
14	heather	4	ch 7	identiteit	erg met zichzelf bezig/aandacht
15	holly	5	ch 4	liefde	afgunst
16	honeysuckle	3	ch 6	verleden	goede oude tijd
17	hornbeam	2	ch 2	veerkracht	mentale vermoeidheid
18	impatiens	4	ch 7	tijd	geduld en begrip
19	larch	6	ch 3	zelfvertrouwen	faalangst
20	Mimulus	1	ch 1	dapperheid	angst voor bekende zoals dood
21	Mustard	3	ch 6	licht	zwaarmoedig
22	Oak	6	ch 3	Doorzettingsvermogen	verantwoordelijkheidsgevoel
23	Olive	3	ch 6	uithoudingsvermogen	geestelijk en lichamelijke uitputting
24	Pine	6	ch 3	zelfacceptatie	schaamte
25	Red chestnut	1	ch 1	losmaken	overbezord voor anderen
26	rock rose	1	ch 1	escalatie	angst paniek, doodsbang
27	rock water	7	ch 5	flexibiliteit	streng voor zichzelf, starheid
28	Scleranthus	2	ch 2	evenwicht	wispelturig, onzeker
29	star of bethlehem	6	ch 3	troost	pijn/trauma's/vast in verdriet
30	sweet chestnut	6	ch 3	verlossing	van donker naar licht
31	vervain	7	ch 5	geestdrift	zendingsdrang
32	vine	7	ch 5	autoriteit	gewetenloos
33	walnut	5	ch 4	standvastigheid	gevoelig invloeden buitenaf
34	water violet	4	ch 7	communicatie	afstandelijk/introvert/trots
35	white chestnut	3	ch 6	gedachte	onophoudelijke gedachten
36	wild oat	2	ch 2	roeping	twijfel over doel/pad
37	wild rose	3	ch 6	levenslust	lusteloos
38	willow	6	ch 3	zelfverantwoordelijkheid	verbittering wrok
39	rescue remedie			noodsituatie	stress

