

E-zine Pak je geluk

Nr. 146

28 april 2020

Dit keer 'helaas' weer combinatie van reactie op 'Corona' en een ermee samenhangend thema: veerkracht en persoonlijk leiderschap. Ik mediteer op een krachtige corona(gevaar)-vrije wereld..... (Naïef? We zullen zien)

Thema: Veerkracht, Persoonlijk Leiderschap, Corona deel 3

Corona beheerst nog steeds voor de meesten van ons het leven. Er is zoveel waarover te schrijven valt, zoveel wat niet klopt, zoveel wat wordt opgeklopt, zoveel wat we ook zouden moeten weten, zoveel gegoochel met cijfers en met emoties, zoveel onmenselijkheid, zoveel onvrijheid, zoveel tegenstrijdigheden, en zoveel inzet op een vaccin wat ons zou moeten gaan redden.....(denk aan het vaccin tegen de Mexicaanse griep wat ons ook moest 'redden' en heel veel ellende gaf in de vorm van o.a. veel narcolepsie bij jonge mensen).

Toen ik als huisarts ontdekte dat ik vrijwel niemand genas (maar meewerkte aan een systeem wat voor chronisch zieken zorgde – dat besef kwam overigens pas veel later, maar de schok niemand te genezen was al erg genoeg), **voelde ik me verraden, verraden door mijn opleiding geneeskunde die me vertelde dat we de beste geneeskunde ter wereld hadden.**

Toen jaren later een farmaceutisch bedrijf aanbood gratis mijn patiënten te testen op cholesterol was ik op mijn hoede, maar toen daarna in enkele jaren tijd de waarden die na 30 jaar onderzoek waren bepaald steeds werden verlaagd, voelde ik me opnieuw verraden. En **ik zag hoe de hele wereld aan artsen zich liet verraden en het allemaal accepteerden.** Als een inktvlek breidde de leugen over cholesterol zich uit. En iedereen deed mee....

En hoewel ik de huidige situatie een zegen vind voor moeder Aarde, bekroop me vanaf ongeveer dag 1 weer zo'n gevoel. De WHO (niet objectief en neutraal zoals de media doen geloven!) die vanaf dag 1 landen achter de voden zat om een lock down te bewerkstelligen en desnoods landen tegen elkaar opzet, de social media die veel censureren wat zou kunnen helpen gezond te blijven en kritisch te blijven (informatie over natuurlijke geneeswijzen, homeopathie, vaccins, vitamines, 5G, etc.), de media en de overheid die eendrachtig liegen over verschillende zaken, zoals bijvoorbeeld het nut van vitamines ter bescherming.

Er wordt momenteel tegen 2 virussen gevochten. Enerzijds het virus wat voor sommige mensen erg heftig en zelfs fataal is, **Covid 19**, wat tegelijkertijd wordt gebruikt om iedereen op de knieën te krijgen en een vaccin onmisbaar te maken. Anderzijds bevechten media, overheid en social media het virus genaamd '**waarheid**'. Ons open internet is geworden tot een instituut geregeerd door de macht van het geld.

Ik heb de afgelopen weken vele pagina's over corona en alles eromheen geschreven en het ook weer weggegooid. Ik wilde me ontladen, maar niet via de E-zine; de E-zine wil ik zo positief mogelijk houden. Wel zal ik een van de komende E-zines niet ontkomen aan een aflevering over geneeskunde en **waarom bijna 60% van de mensen chronisch ziek is.** De arts in mij kan dat niet negeren.

De hoogste roeping van de arts, zijn enige roeping, is mensen gezond maken – helen, zoals dat heet

Samuel Hahnemann

Stiekem hoop ik dat de logische gevolgen op het beleid, een nieuwe lock down in het najaar en dan weer enkele in het nieuwe jaar, gewoon niet gebeuren; dat het virus gewoon in kracht afneemt en het allemaal een storm in een glas water blijkt. Maar dat we er wel iets van geleerd hebben. De wereld anders inkleden en inkleuren. En dat deze gekte dan gewoon ook weer kan stoppen. Niets 1,5 meter het 'nieuwe normaal'.....want het lijkt me vreselijk als we

bang voor elkaar moeten blijven en onze menselijke warmte van afstand moeten overgooien. Hoe erg is het verdriet in de ogen van een kleinkind omdat ie niet begrijpt waarom ie oma niet mag knuffelen.....en hoe erg is het dat je ouder sterft aan eenzaamheid in plaats van aan Covid19.....

Maar nu over naar de orde van de dag, want we zitten nog steeds in hetzelfde schuitje, dus blijft het thema deze keer min of meer gelijk: **veerkracht en persoonlijk leiderschap**.

Volgens **Paul Napper & Anthony Rao**, die samen het boek **'The Power of Agency'** hebben geschreven, zijn er **steeds meer mensen die het vermogen hebben verloren zich aan te passen aan stress, waardoor ze niet meer hun eigen leven kunnen leiden maar worden geleefd. Op het moment dat we overweldigd worden, verliezen we ons persoonlijk leiderschap, we kunnen omstandigheden niet langer evalueren, uitdagingen en mogelijkheden niet juist beoordelen, geen creatieve beslissingen nemen en niet handelen op een manier die mogelijkheden schept.**

Persoonlijk leiderschap maakt dat we ons leider van ons eigen leven kunnen voelen. We kunnen **leven naar interesses, waarden en innerlijke motivaties**. Persoonlijk leiderschap is het vermogen te werken als een effectieve vertegenwoordiger van jezelf – **spiegelend, creatieve keuzes makend, een betekenisvol leven bouwend**.

Al meer dan honderd jaar weten we over de link tussen emoties en acties.

William James: *“Actie lijkt het gevoel te volgen, maar echte actie en gevoel gaan samen: en door actie te reguleren, wat onder direct controle van de wil staat, kunnen we indirect het gevoel reguleren, wat niet onder controle staat van de wil”.*

Oftewel: **met de juiste actie, krijgen we een beter gevoel.**

Hoe kunnen we ons persoonlijk leiderschap opbouwen? Ze noemen 7 principes:

1. **Controleer de prikkels/stimuli**: kies waarnaar je aandacht gaat, zorg voor minder afleidingen, verbeter je concentratie op dingen die je wel wilt, of die wel goed voor je zijn.
2. **Associeer selectief**. Omgeef jezelf met empathische, openminded, steunende mensen; dat verbetert je stemming, motivatie en gezondheid
3. **Beweeg**. Je focussen op beweging, voeding en rust om je actief en in balans te houden verhoogt je kracht en uithoudingsvermogen
4. **Stel jezelf op als student**. Stel actief vragen, luister en leer. Het laat je de wereld beter begrijpen waardoor je kennis, begrip en mogelijkheden toenemen.
5. **Regel je emoties en overtuigingen**. Grotere zelfbewustzijn maakt dat je overtuigingen en gevoelens die je kunnen misleiden, kunt ontdekken en regelen.
6. **Check je intuïtie**. Leren naar je intuïtie te luisteren in plaats van impulsief te reageren, geeft je een waardevolle gids
7. **Overweeg, en handel dan** (pas). Overwegen stelt je in staat afwegingen te maken alvorens beslissingen te nemen, zodat je positieve, heldere en besluitvaardige acties onderneemt. Niet impulsief reageren.

Persoonlijk leiderschap begint eigenlijk met wat je toelaat in je geest/mind. Ik had het er de vorige keer ook al over. **John Collins** zegt daarover: *“We leven in een tijd van kakafonie, zwermen van geluid en storingen die rondvliegen....e-mails, tekstberichten, internetnieuws, reclames, mobieltjes, vergaderingen, wifi, social media, en alle nieuwe binnendringende uitvindingen. Als leiderschap niet begint met wat je doet, hoe en wanneer ontsnap je dan aan al die herrie en vind je je bestemming?”*

Zo adviseert de APA (American Psychology Association) om regelmatig los te koppelen van elektronische hulpmiddelen en er weg van te blijven. Dat zorgt voor minder stress, een betere mentale gezondheid en helpt het chronisch dwangmatig gedrag te doorbreken om steeds maar te checken (en op elk geluidje te reageren).

De menselijke hersenen zijn duizenden jaren geëvolueerd om alle potentiële gevaren en negatieve gevoelens op te pikken. Misschien verklaart dat waarom velen zo verslaafd zijn aan negatieve berichtgeving (dat valt me vooral in de huidige situatie op; **sommigen zijn gebiologeerd door sensatie, en zelfs boos als je het relativeert**).

En: **onze hersenen spiegelen elkaar, waardoor we de stemming van anderen inclusief zorgen, angsten en verdriet repliceren door bij elkaar in de buurt te zijn. Je pikt de stemming van de ander niet alleen op, je gaat erin mee**. Die stemming kan zich overigens ook via de sociale netwerken verspreiden! Overigens geldt dat ook voor een positieve stemming! **Dus lach, en deel het.**

Een van de manieren om je persoonlijk leiderschap te activeren is bewegen, in beweging komen. **Let op je lichaam, op wat het nodig heeft om in balans en gezond te zijn. Beweeg, rust, eet voedzaam eten. Je persoonlijk leiderschap hangt ervan af.**

Een eik volgroeit door weer en wind; een mens door tegenslagen die hij overwint

– Kapel van de Heilige Eik (Oirschot)

Eric Greitens zegt in zijn boek *'Resilience' 'Wil je je anders voelen, gedraag je dan anders'*.

Meestal is het zo dat we handelen naar hoe we ons voelen en dat dat bepaalt wie we zijn op dat moment. Maar, zegt Eric, je kunt het beter omdraaien.

Vraag je af hoe je je wilt voelen (wie je wilt zijn) en handel daarnaar. Het gevolg? Je voelt je zoals je je wilt voelen. **Want de manier waarop je je gedraagt maakt hoe je je voelt.**

Een mooie manier dus om persoonlijk leiderschap te vergroten.

Als het om de huidige situatie gaat: hoe wil je je voelen? Vrij van stress, vrij van al die verschillende emoties die worden opgeroepen door al die cijfers en actualiteiten? Wat moet je daarvoor doen, of liever, wat moet je ervoor laten? Hoe moet je je gedragen om je vrij en vrolijk te voelen? Mooi, doe dat dan. In elk geval het grootste deel van de tijd. **Leef, geniet.**

Een bewust leven leiden betekent dat je je steeds meer bewust wordt van hoe dingen je beïnvloeden en hoe jij dingen kunt beïnvloeden.

Eric heeft een mooie uitspraak daarover: *"Verwacht geen tijd in je leven waar je vrij zult zijn van leiding nemen, van strijd, van zorgen. Om veerkrachtig te zijn, moet je begrijpen dat je doel niet is tot rust komen, omdat er geen rust is. Je doel is wat je raakt gebruiken om je weg in positieve richting te veranderen"*.

Nog zo'n mooie uitspraak is *"Stop nooit met het polijsten van je eigen (stand)beeld"*.

In ons leven zijn we als het goed is steeds bezig onszelf te verbeteren, niet omdat we niet goed genoeg zijn, maar omdat we op fronten nog beter kunnen. Nog bewuster leven, beter met emoties omgaan, onze persoonlijke kracht/persoonlijk leiderschap versterken, nog meer leven vanuit onze waarden, betere voeding tot ons nemen, een betere nachtrust verzorgen, meer Qigong of Yoga doen, meer geven, meer onze unieke gaven delen, etc. **Het polijsten maakt ons krachtiger, en mooiere mensen.**

De bijwerking ervan is meer plezier en meer (gevoel van) geluk.

Tenslotte even terug naar punt 2 van de principes om leiderschap op te bouwen. Kies voor positieve empathische mensen om je heen, voor de 'zonnetjes', maar laat de anderen niet vallen! Ik heb dat rondom me gezien. Vrienden die elkaar lieten vallen als de ander wat minder positief en optimistisch was. Ze namen het wat al te letterlijk.

Als iemand niet dat zonnetje is, is er een reden voor. Soms is het persoonlijk leiderschap even weg, dat kan. **Voor ons als bewuste sociale mensen kan dat een leerschool zijn. Wat kunnen we leren van deze persoon? Wat is het cadeau wat deze persoon ons geeft? Wat is er in onszelf wat we bij deze persoon zien? En hoe kunnen we dat gebruiken om 'beter' te worden?**

Er is veel te leren vandaag de dag. Mensen reageren allemaal anders op wat er gebeurt. Verwijt hen dat niet, ze doen wat ze denken dat het beste is. **Dit is een grote leerschool, waar we veel van kunnen leren. Over onszelf.....**

Lieve mensen, hou het gezond. Pas op jezelf.

Het ga jullie goed.

Guy Finley:

In plaats van het verdedigen van onze fouten door er excuses voor te bedenken, kunnen we begrijpen dat onze weigering er iets van te leren ons ervan verzekert dat we de les weer zullen tegenkomen, samen met z'n ellende. Het licht van dit inzicht versterkt ons te accepteren wat het leven ons wil leren, en de waarheid maakt ons vrij.....

www.guyfinley.com

Links:

Naar de samenvatting over de ziekten van vandaag de dag en wat je er zelf aan zou kunnen doen:
<https://www.praktijkmonsma.nl/index.php/blog-jouw-gezondheid/2-ongecategoriseerd/242-auto-immuunziekten-uitgebreid-samengevat>

De intentie van deze E-zine is enerzijds het bewustzijn te versterken t.a.v. wat we zelf kunnen doen om ons leven aangenamer te maken; en anderzijds het leven een stukje positiever te benaderen, het gevoel van geluk een beetje dichterbij te brengen. **Te knipogen naar ons leven.** Maar ik ben ook arts (ook al is het 'in ruste') en soms moet ik iets vanuit mijn artsenhart kwijt.

Spreekt de E-zine je aan, attendeer dan anderen s.v.p. op deze E-zine, zodat de E-zine steeds meer mensen kan bereiken. De intentie is eens per 3-4 weken-. Aanmelden kan via aanmeldenEzine@praktijkmonsma.nl
Dank je wel dat ik dit mag doen!

Over "praktijk": ik geef Chi Neng® Qigong les en schrijf af en toe wat (4 boeken op de website, veel PakjeGeluk-"hulpmiddelen", en blogs over Homeopathie, Qigong, Numerologie, PakjeGeluk, Integrale Geneeskunde en Praktijkervaringen). Hanneke geeft ook Chi Neng® Qigong les en is daarnaast actief als NEI-therapeute. Als je geïnteresseerd bent, lees op de site www.praktijkmonsma.nl.

Wil je de E-zine niet meer ontvangen: afmeldenEzine@praktijkmonsma.nl
www.pakjegeluk.nl