

# E-zine Pak je geluk

Nr. 120

21 dec 2017

*De laatste van dit jaar, maar daarom niet minder interessant. Ik wilde iets nuttigs meegeven om 2018 in te gaan, vol goede bedoelingen en voornemens. Fijne dagen!*

## Communicerend met onszelf 2018 in

*Een reiziger kwam per abuis in het paradijs. In het Indiase concept van paradijs zijn daar wensbomen, kalpatarus. Je hoeft er maar onder te gaan zitten, iets te wensen, en het is er direct. (Je denkt, en het is er. Deze kalpatarus zijn symbolisch voor de geest. De geest is creatief).*

*De man was moe, dus viel hij in slaap onder een wensboom. Toen hij wakker werd had hij honger, dus zei "ik wilde dat ik ergens wat voedsel vandaan kon halen". En onmiddellijk was er voedsel, uit het niets, heerlijk voedsel. Hij begon direct te eten, en toen hij voldaan was kwam er een andere gedachte in hem naar boven: "Als ik iets te drinken kon vinden...." En er was wijn.....*

*Zijn wijn drinkend, ontspannend in de schaduw van de tak van de wensboom, begon hij zich af te vragen. "Wat gebeurt er? Ben ik in een droom terecht gekomen, of spelen geesten een spelletje met me? Dat is vreselijk, misselijkmakend". Hij begon te trillen, en er kwam een gedachte op: "Nu weet ik zeker dat ik gedood ga worden. Deze mensen gaan me doden".*

*En hij werd gedood.*

Deze parabel is heel oud, maar ook erg belangrijk.

**Je geest is de wensboom. Wat je ook denkt, het wordt vroeger of later vervuld.**

De eerste les die ik leerde van Marisa Peer, o.a. een gerenommeerd hypnotherapeute in Engeland, is dat de geest doet wat het denkt dat jij wilt. Ik herhaal: **De geest doet wat het denkt dat jij wilt.**

De afgelopen jaren heb ik het er vaak min of meer over gehad. We hebben bijvoorbeeld allemaal doelen, of denken die te hebben, maar doen vaak tegenovergestelde dingen.

We willen gezond zijn, maar doen veel dingen die ons niet gezonder maken. We willen een goede relatie, maar doen dingen die die relatie onder hoogspanning zetten of zelfs verbreken. We willen sporten, maar 's avonds blijkt dat we van alles hebben gedaan behalve sporten.

Het nut van doelen stellen is dat we aan onze geest, aan ons onderbewuste, duidelijk maken wat we willen. En als we dat regelmatig doen, wordt dat des te duidelijker en heeft onze geest een kompas waarop het zich kan richten.

Als we wel zeggen dat we iets willen (en vaak nog behoorlijk vaag ook), en dat niet herhalen, luistert onze geest naar al die andere dingen die we zeggen, die er vaak recht tegenin gaan.

En luistert écht, voert het uit. Zo simpel is dat.

## **Wie zich realiseert hoe krachtig gedachten zijn, denkt nooit meer negatief -Vredespelgrim**

Zelf beschouw ik de kennis van Marisa Peer als een grote gift, ook al weten we het allemaal wel een beetje (maar te weinig om er ook iets mee te doen).

Het is dus simpel? Het is ingewikkeld en simpel tegelijk: onze geest doet wat het denkt dat wij willen. Dus als je wilt werken (wat je niet uitspreekt of denkt), maar je zeurt wel over de werklust, je baas of het aantal uren, is de kans aanwezig dat je geest/onbewuste ervoor zorgt dat je niet hoeft te werken. Door ziekte, een ongelukje, of wat dan ook. Of je wordt zonder stem wakker voor een speech waar je tegenop zag. (Je wordt geholpen in je 'wens' niet te hoeven spreken).

De lering: zorg dat je je bewust bent van wat je allemaal denkt, en denk positief en niet negatief! Weet dat er iets gedaan wordt met je gedachten, dat ernaar geluisterd wordt! (Soms: helaas)

En wees met die kennis zorgvuldig in je communicatie met jezelf (je onbewuste).

Als voorbeeldje zal ik mijn eerste fietsongeluk nemen (2003). Tot voor kort begreep ik niet waarom dat gebeurd is. Ja, toeval zou kunnen, maar waarom gebeurt het 2 jaar later weer? Allerlei slimme mensen die vroegen 'heb je het nu nog niet begrepen?', kon ik de nek wel omdraaien. Waarom? Omdat ik niets kon met die opmerkingen, maar er wel zelf mee bezig was (er moest immers toch een reden zijn?). Tot ik dacht: "het komt wel een keer, ik ga het wel een keer begrijpen, het kwartje valt ooit nog wel – of niet". De tweede keer (2005) begreep ik destijds direct. Ik had – omdat ik me door de verzekering niet serieus genomen voelde – zo vaak gedacht "Misschien moest ik maar van de trap afvallen en een been breken, dan zou het duidelijk zijn dat ik niet kan werken". Dus viel ik met de fiets en was ik nog iets slechter aan toe (en was het nuttig? Nee, want de keuringsarts die kwam nam me nog niet echt serieus).

Maar die eerste keer? Ik was in perfecte conditie, had niet lang ervoor een marathon gelopen, ik mediteerde, ik had het naar mijn zin, ik was in 'balans'.....en toch viel ik. Nu pas (een paar weken geleden, 14 jaar na dato) realiseer ik me dat ik ½-1 dag minder wilde gaan werken om o.a. leuke dingen voor mijn kinderen te doen. Maar de manier waarop ik dat wilde, lukte niet zodat ik met enige tijdelijke teleurstelling besloot gewoon door te gaan. Kortom, de boodschap naar mijn onbewuste was dat ik minder wilde werken, en dat lukte niet. Dus wat dacht mijn onbewuste dat ik wilde? Precies. Dus zorgde het ervoor. Fijn, maar niet heus.

Conclusie: mijn geest of onderbewuste heeft in 2 jaar tijd destijds 2x heel goed naar me geluisterd, maar ik was zelf niet zo goed in communiceren met mijn onderbewuste. Ik gaf maar de helft van de noodzakelijke info door. Ik was bezig met minder willen werken (terwijl ik genoot van mijn werk) de eerste keer en met serieus genomen worden in mijn ziekzijn de tweede keer (terwijl ik beter wilde zijn). Een grotere vriend dan mijn onbewuste is er niet, maar ik had beter moeten communiceren. De hulp was min of meer van de wal in de sloot.

### ***Persoonlijke ontwikkeling is een reis van zelf-ontdekking, verschuiving van twijfel naar zekerheid, van stress naar rust en van schaarsheid naar overvloed - Wallace Huey***

Alles wat wij denken of zeggen, komt binnen bij het onbewuste, net als alles wat we horen (reclame!). En vrijwel alles wordt voor waar aangenomen, zeker als we niet duidelijk een koers hebben of een duidelijke mening, of een duidelijk plan, een duidelijk doel. Daarom zijn doelen zo belangrijk, daarom zijn waarden en normen zo belangrijk. Ze zijn een leidraad voor ons onbewuste/geest.

Maar goed, de eerste les is dus dat we onze geest/onbewuste geen verkeerde informatie moeten geven door negatieve of eenzijdige gedachten. Het is iets van 'u bestelt, wij leveren'.

De tweede les is dat **onze geest alleen luistert naar woorden en naar plaatjes. En dat de waarheid voor onze geest datgene is wat je steeds weer herhaalt**. Vandaar de kracht van affirmaties (woorden) en visualisaties (plaatjes). En vandaar dat een steeds herhaalde leugen geleidelijk de waarheid wordt (o.a. sommige politici bedienen zich hier nog weleens van). Overigens voor hen die niet zo goed kunnen visualiseren: de woorden zijn belangrijker – je onderbewuste maakt er zelf wel plaatjes bij.

Als je in een griepperiode telkens blijft herhalen tegen jezelf dat je ijzersterk bent en gezond blijft, is de kans dat je griep krijgt veel kleiner. Als je ergens tegen opziet maar telkens herhaalt "ik kan het, ik kan alles aan", ga je je steeds beter voelen en kun je het aan. Door de spraak tegen jezelf of in jezelf, kun je jezelf veranderen van zwak en instabiel naar sterk en stabiel. Dat wat je steeds herhaalt, is de waarheid voor je

geest/onderbewuste en dus voor je hele lichaam. Voor je hele leven.

Zo simpel is het ook weer. En toch ook weer niet, want het vereist bewuster denken en tegen jezelf praten. En niet één dag, maar voortdurend. Het vergt training, maar is heel goed te doen. Je kunt jezelf op die manier enigszins (of helemaal) herscheppen.

Dus ga goed 2018 in. Bijvoorbeeld met de affirmatie: "Ik word elke dag op elk gebied beter en beter" .....  
Praat en denk bewust. Praat en denk liefdevol. Praat en denk positief....

De derde les is dat de geest/het onbewuste houdt van wat bekend is. En wat niet bekend is wordt

geweerd. Alles wat onbekend is wordt afgewezen.

Het zijn dingen die je zo mooi bij kleine kinderen kunt zien, maar wij zijn als volwassenen niet heel veel anders. En als ik eerlijk ben zie ik het ook bij mezelf. Als ik bezig ben met dingen die me bekend zijn, is er ontspanning en voel ik me prettig.

Het was ook niet zo verwonderlijk dat ik in de huisartsenpraktijk zag dat mensen die al wat gestrest met vakantie gingen en dan ook nog naar het buitenland (toen nog met vreemde valuta) en een vreemde taal en een ander verblijf, soms met de ANWB werden thuisgebracht omdat ze helemaal de kluts kwijt waren. En het is ook niet zo vreemd dat ik een aantal mensen ken die liever niet meer op vakantie gaan omdat ze zo gestrest raken van de week ervoor, het (in)pakken.

Onze geest, ons onbewuste, voelt zich het prettigst in een vertrouwde omgeving met een situatie die bekend is.

Dat betekent overigens ook dat iemand waar liefde onbekend voor is, liefde zal afwijzen! En dat mensen die ellende gewend zijn dat aantrekken. En dat mensen die onbekend zijn met geld (echt geld, veel geld) dat afstoten. Dat laatste zien we nogal eens bij mensen die veel geld winnen – binnen no time is het er doorheen en hebben ze zelfs schulden.

***Als je wilt zien hoe je 'pech' in je leven aantrekt, leer dan te kijken naar de negatieve situaties die je onbewust helpt creëren, en dan onvermijdelijk aantrekt.... - Guy Finley***

In de bekende omgeving blijven, en dingen blijven doen die bekend zijn, noemen we de comfortzone – het gebied waarin je je prettig voelt en je niet uitgedaagd wordt.

Toch, als we willen groeien, moeten we af en toe buiten die comfortzone stappen, moeten we onszelf uitdagen. En dat gaat dan inderdaad gepaard met spanning. Spanning is een gevoel, en van dat gevoel kun je zelf bepalen wat het betekent. Voor artiesten is het 'opwindend, positieve spanning' (hoewel sommigen ermee stoppen omdat het toch wat minder positief blijkt te zijn), voor anderen 'de zenuwen gieren door m'n lijf'. (Je kunt in plaats daarvan bijvoorbeeld tegen jezelf zeggen dat het de 'benzine' is waarop je gaat.....of iets dergelijks. Daarmee haal je het negatieve eraf).

Ik denk dat het gezond voor ons is als we regelmatig buiten de comfortzone gaan, maar ons ook bewust zijn van de rust die het geeft dat niet te doen.

Heel veel mensen zie ik dingen doen waarvan ik weet dat ze voor onze geest en ons onbewuste erg belastend zijn, en meestal zijn dat mensen die toch al op een evenwichtsbalk lopen om het zo maar te zeggen. De drijfveer? Geen idee. Ik denk dat het vaak te maken heeft met 'dat moet toch allemaal kunnen', of 'als anderen dat kunnen moet ik dat ook kunnen', of 'iedereen doet het', of 'ik ben geen zwakkeling', of 'ik voel me nog jong', of emoties overheersen het verstand.

Persoonlijk denk ik – met de kennis die ik als arts heb opgedaan en de kennis die ik nu heb over het functioneren van onze geest – dat het goed is een balans te zoeken tussen dingen die ons spanning geven en dingen die ons comfort geven. En dat als je kiest voor dingen die spanning geven, dat je dat dan ook bewust doet, en er beter door wordt. Waarom zou je het anders doen? Los uiteraard van dingen die ons overkomen zonder dat we daar iets aan kunnen doen. Spanning zoeken om de spanning lijkt meer een functie van een overheersend primitief zenuwstelsel wat de weg kwijt is. Of het moet bewust zijn om je comfortzone uit te breiden. Hoe dan ook:

Ik hoop dat jullie 2018 binnen wandelen met een bewuster beeld van de communicatie met jezelf en daardoor een betere communicatie met jezelf. Dat voorkomt niet alleen ongewenste zaken, maar maakt je

communicatie met anderen ook beter en het kan je ook veel kracht en geluk brengen. En dat past bij de wensen voor een nieuw jaar: (her)schep jezelf door goede gedachten.

**Voor straks fijne kerstdagen, en voor iets verderop een fantastisch en liefdevol Nieuwjaar!!!!**

Guy Finley:

Hoe meer je je een probleem voorstelt, hoe echter het wordt.....

[www.guyfinley.com](http://www.guyfinley.com)

---

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. Spreekt dat 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 2-4 weken----. Aanmelden kan via [aanmeldenEzine@praktijkmonsma.nl](mailto:aanmeldenEzine@praktijkmonsma.nl) .

Op dit moment neemt het aantal lezers langzaam toe. **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 eveneens Chi Neng® Qigong les en is daarnaast actief als NEI-therapeute. Als je geïnteresseerd bent, lees op de site [www.praktijkmonsma.nl](http://www.praktijkmonsma.nl).

---

Wil je de E-zine niet meer ontvangen: [afmeldenEzine@praktijkmonsma.nl](mailto:afmeldenEzine@praktijkmonsma.nl)

[www.pakjegeluk.nl](http://www.pakjegeluk.nl)