

E-zine Pak je geluk

Nr. 150

17 juli 2020

Dit keer weer even Corona, een stukje over boeken en een berichtje over het HPV-vaccin. Al met al een iets beknoptere E-zine, en dat hoop ik met ingang van dit keer zo te houden. Korter (en soms krachtiger).

Thema: Het zijn de kleine dingen die het doen....

Het waren decennia geleden Saskia en Serge die erover zongen, maar het blijft waar.

Eerst maar even Corona. Over kleine dingen gesproken, 50 miljoen op de punt van een naald. En natuurlijk gaan ze niet door een mondmasker.....

Overigens bedacht ik me dat onze ademhaling enerzijds is om zuurstof binnen te krijgen (inademing), en anderzijds om te ontgiften (uitademing: CO₂ en afvalstoffen, incl. virussen en bacteriën) – dat laatste deel wordt door zo'n mondmasker vrijwel onmogelijk gemaakt.....

Grappig is dat ik me de laatste tijd heel veel energiever voel nu ik consequent Qigong oefeningen van Juan Pablo Barahona doe, waarbij ontgiften via de ademhaling en beweging een belangrijk facet is.....

En dan, al die geweldige records die dagelijks gebroken worden. Gaat het over ziekenhuisopnames of doden? Nee, over besmettingen. Over zieken? Nee, besmettingen. Mensen die volgens een testje in aanraking zijn geweest met.... **Het aantal doden is niet meer interessant, dus proberen we nu de wereld bang te maken door het aantal besmettingen te gaan vermelden. Dat is nog nooit in de geschiedenis met welke ziekte dan ook gedaan! Het slaat ook helemaal nergens op.** En toch merk ik dat het mensen bang maakt en kneedt om naar dat 'reddende' (of verwoestende?) vaccin te smachten. Maar aan de achterkant van deze records komt een andere waarheid: **het percentage doden is gelijk aan die van een stevige griep. Niet meer. Dat geeft toch te denken.**

En tenslotte de griepvaccin. Terwijl uit onderzoek blijkt dat mensen die de griepvaccin hebben gehad kwetsbaarder zijn voor Corona, wil de EU nu vroeger beginnen met de griepvaccins vanwege een eventuele tweede golf.....

Ik weet niet waar het verstand zit, maar misschien wel in een heel klein 'dingetje'.....

Boeken over kleine dingen

Ik nam een aantal boeken door die gingen over mini gewoontes en mini doelen. Heel interessant: **Tiny Habits (B.J.Fogg) – Mini Habits (Stephan Guise) – Atomic Habits (James Clear) – One small step can change your life (Robert Maurer) – Daily Rituals (Mason Currey)**. Er waren er nog meer, maar ik vond het zo wel genoeg.

Vrijwel iedereen wil wel op enkele punten veranderingen doorvoeren in zijn leven of gewoontes, maar de cijfers laten zien dat er **een behoorlijk gat zit tussen wat we willen en wat we doen. En als het niet lukt, voelen we ons vaak schuldig en vermindert het gevoel van eigenwaarde.** Bovendien durven we het steeds minder te gaan proberen (omdat het toch niet lukt....)

Alle schrijvers zijn het erover eens dat het niet onze (persoonlijke) fout is, maar een probleem van de methode, een ontwerpfout in de benadering.

Het idee van al deze boeken is dat we het gedrag moeten nemen wat we willen veranderen, en dat vervolgens zo klein mogelijk moeten maken. Zoek waar je het 't gemakkelijkst kunt inpassen in je leven, en koester het zodat het groeit. Ook als je grote dingen wilt veranderen, of langdurige verandering wilt, begin zo klein mogelijk. Zo klein, zodat je eigenlijk niet kunt falen.

Het mes snijdt aan twee kanten. **Hoe makkelijker het uit te voeren is, hoe groter de stimulans zal zijn om het te doen.** Mislukken kan het bijna niet. **En omdat het zo klein is ben je geneigd meer te gaan doen.**

Als je push ups wilt gaan doen, beslis dat je na een bepaalde handeling (toilet?) 1 push up doet. Om meer te bewegen kun je een timer instellen op 20 minuten en elke keer dat ie gaat even opstaan (en eventueel een rondje om je stoel lopen) om vervolgens weer door te gaan met wat je deed. Als je wilt gaan mediteren, kies een handig vast moment en begin met 1 minuut mediteren. Als je een dagboek wilt bijhouden, begin met elke dag 1 minuut er iets in te schrijven.

Het zijn mini-bewegingen, die maken dat de weerstand om het te gaan doen wegebt, en dat de kans dat je het vol gaat houden groot is. Bovendien zal vrijwel iedereen de minuscule tijd gaan uitbreiden..... Wat ook heel belangrijk is overigens, is het vieren. Vieren dat je hebt gedaan wat je wilde gaan doen. Vieren dat je die mini-gewoonte of dat mini-doel hebt gedaan/gehaald. Even een vuistje, een glimlach.

En als het gaat om grote doelen, die meerdere maanden of jaren nodig hebben om het te kunnen behalen: breek ze in kleine onderdelen, in mini-onderdelen die maken dat je regelmatig iets te vieren hebt en je het gevoel hebt dat er iets gebeurt.

Hoe gemakkelijker een gedrag te doen is, hoe eerder het een gewoonte kan worden **B.J.Fogg**

Het idee is ook dat het (mini)gedrag een routine wordt die we bijna vanzelf opschalen. Bovendien is er geen falen, geen teleurstelling. Ook als je met iets vastloopt, breek het in mini-stukjes en doe alleen dat. Je maakt jezelf een winnaar in plaats van een verliezer.

Zoals atomen bouwstenen van moleculen zijn, zijn mini-gewoontes bouwstenen van opmerkelijke resultaten. 1% (0,01x) verbetering dagelijks kan betekenisloos lijken, maar op termijn veroorzaakt het grote dingen. Na 1 jaar ben je 37x beter, na 5 jaar zelfs 76 miljoen keer...(op dat punt).

Wat ook interessant is dat hoe meer je bepaald gedrag herhaalt, hoe meer je een identiteit bekrachtigt die met dat gedrag geassocieerd is. Je wordt gaandeweg een ander persoon.

Robert Maurer heeft het over Kaizen, wat ook gaat over kleine stapje richting verbetering. Via vriendelijke kleine vragen. Een vraag: "Wat is de kleinste stap die ik kan nemen om efficiënter te zijn?". Door – ook als het probleem groot lijkt – de vragen klein te houden, zorg je ervoor dat er geen angst wordt gecreëerd (vecht/vlucht centrum – amygdala), zodat het brein zelf met een antwoord kan komen.

Hij zegt: "Wil je gaan sporten, begin met op de plaats bewegen tijdens een reclame; wil je iedere avond je tanden flossen, begin met één tand.....)

Als ik weerstand voel tegen een taak, maak ik die kleiner. Probleem opgelost. **Stephen Guise**

Een interessant stuk in zijn boek gaat over beloningen. Grote beloningen schijnen te zorgen voor een afname van de intrinsieke motivatie (trots zijn op je werk en de bijdrage bijvoorbeeld zorgt voor intrinsieke motivatie). En dat is ook weer geassocieerd met mindere gezondheid. Terwijl werken aan intrinsieke doelen juist een positieve associatie heeft met welzijn!

Maurer: "Alle veranderingen, zelfs positieve, zijn eng. Pogingen doelen te bereiken via radicale middelen falen meestal omdat ze de angst vergroten. Maar de kleine stapjes van Kaizen ontwapenen de angstreactie van het brein, wat rationeel denken en creatief spelen stimuleert".

Het geheim van resultaten die duren is nooit stoppen met verbeteren. Het is opmerkelijk wat je kunt bereiken als je niet stopt met die kleine veranderingen
James Clear

Het boek van Mason Currey gaat over wel 161 bekende personen en hoe zij omgingen met gewoontes e.d. Boeiend om te lezen. Carl Jung bijvoorbeeld was een workaholic die 8-9 uur per dag werkte naast alle seminars en colleges die hij gaf. Zijn geschriften kwamen van de vrije dagen die hij doorbracht in een verblijf bij het Meer van Zurich waar geen elektriciteit, geen water, geen gas en geen telefoon was. Hij stond bij wijze van spreken helemaal 'aan' of helemaal 'uit'...

Wist je dat.....?

- Terwijl de hele wereld wordt klaargestoomd voor een corona-vaccin, laten de grafieken in Australië zien wat de gevolgen van het baarmoederhalsvaccin zijn.
In Australië werden enkele jaren geleden alle jonge vrouwen uitgenodigd tot en met 26 jaar. Er blijkt nu een stijging van 28% te zijn aan baarmoederhalskanker bij 30-jarigen. Er is een piek tussen 26 en 31 jaar, het hoogst op 30 jaar, bij vrouwen die zich hebben laten vaccineren.
Dat is niet helemaal vreemd, want bij de onderzoeken van het vaccin voor de introductie zou al gebleken zijn dat bij meisjes/vrouwen die al in aanraking waren geweest met HPV er een forse stijging van kanker zou zijn. En veel meisjes krijgen de HPV tijdens de geboorte door het geboortekanaal al mee.....anderen via seksuele activiteiten. Daarom kun je als je seksueel actief bent geweest beter niet laten vaccineren!
Overigens neemt de sterfte op oudere leeftijd nog steeds verder af, door de PAP-controles die er al waren. Wat eigenlijk laat zien dat het vaccin helemaal niet nodig was! En mogelijk vooral nadelig is.
Het RIVM mag er trots op zijn dat vorig jaar meer meisjes zich hebben laten vaccineren, maar of dat gedwee meelopen met wat het RIVM wil wel zo verstandig is?

Qigong:

Op de valreep zie ik in mijn mailbox een uitnodiging van Dao Hearts, een centrum in China met master Wei. Omdat de tijd redelijk is, zou je dit keer mee kunnen doen met de oefeningen. Ik kopieer de uitnodiging onder de quote van Guy Finley.

Het ga jullie goed!

Guy Finley:

Een teken van spiritueel succes is het als we ons ten langen leste realiseren dat er niemand in de wereld is die we liever zouden zijn.....

www.guyfinley.com

Dear qigong friends,

we invite you to join our free online sessions in which teacher Wei gives not only lectures but also guide healing meditations:

Strengthen your immune system and create a powerful qi field to purify viruses and for healing diseases

19-30 July: 8-9 pm every day (Beijing time): **(=14-15 uur in Nederland)**

Improve the three levels for the immune system, support the qi field to clean viruses (Corona, HIV) as well as heal all kinds of diseases.

Awaken your consciousness & your heart

- **22 July:** 1-2 pm & 8-9 pm (Beijing time): **(7-8 uur of 13-14 uur in Nederland)**
Lecture and practice: the world consciousness field create peaceful world
- **12 August:** 1-2 pm, 8-9 pm (Beijing time):
Lecture and practice: mingjue, true self, yiyuanti, universal love
- **26 August:** 1-2 pm & 8-9 pm:
Lecture and practice: Mingjue goes beyond and transforms emotions
- **2 September:** 1-2 pm & 8-9 pm:
Lecture and practice: Mingjue gongfu and super healing of high level consciousness field

Click this Zoom link to join all online sessions:

<https://zoom.us/j/2119452619>

The online sessions will be held in English language and at Beijing time zone.

Please check the time converter for your timeline: <https://www.worldtimebuddy.com/>

Hun yuan ling tong

混元灵通

Harmonious Big Family - The world consciousness community

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 aangener 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