

E-zine Pak je geluk

Nr. 151

2 aug 2020

Dit keer een (bewust) beknoptere E-zine.

Thema: mindset

Gistermiddag genoot ik voor het eerst sinds het hele coronagedoe weer eens van een dames wielervedstrijd verreden in Italië. Annemiek van Vleuten, die ervan baalde dat ze niet voluit mocht rijden omdat een ploeggenote in een kopgroepje zat, zag haar kans schoon toen er iemand uit die kopgroep ruim 3 minuten voorsprong kreeg en ze gaf 'gas'. Ze achterhaalde de 'oude' kopgroep, even later ook de koploopster en liet haar in de laatste klimkilometer staan.....een glansrijke overwinning. Doodmoe kwam ze over de finish, en dolgelukkig.

Maar interessant was het interview met haar, waarin ze sprak van veel emoties. Omdat ze niet voluit kon gaan....omdat ze later wel voluit kon gaan....omdat het tegen de 40 graden was....omdat het enorm afzien was (met 136 kilometer lengte waarvan minstens 30 km onverhard – stof, steentjes, zand, gravel; bovendien veel klimmen).....omdat ze vorig jaar ook gewonnen had....

Maar bovenal: ze had genoten van het zware parcours en het zware weer. Niet omdat het zo fantastisch was, maar omdat als het voor haar moeilijk was, het ook voor haar tegenstanders moeilijk was. Sterker nog, haar mindset bleek: "als het voor mij moeilijk is, is het voor hen moeilijker". En die mindset maakt haar onoverwinnelijk.

Van Vleuten is nu 37 jaar en heeft een lading blessures doorstaan, waaronder de val toen ze ontsnapt was aan alles en iedereen tijdens de Olympische Spelen te Rio, waarna ze voor dood in de goot lag. Iedereen die dit gezien heeft zal het nu opnieuw ervaren. Ze brak destijds o.a. enige wervels. En vorig jaar nog een gebroken knie, en dan toch – op deze leeftijd – helemaal terugkomen.

Wat er achter je ligt en wat er voor je ligt verbleekt t.o.v. alles wat binnenin je ligt - Ralph.W.Emerson

Maar waarom het mij opviel was dus de mindset. Die van een winnares (dit jaar 5 van de 5 wedstrijden die ze reed). Niet iedereen heeft die. Hanneke zou zeggen "waarom zou ik me te pletter rijden om zo nodig te winnen? Ik hoef helemaal niet te winnen".

Het doet me denken aan Joe Dispenza. Sinds 1986 schreef hij een aantal boeken over de invloed van de mind op materie. De directe reden daarvan was zijn eigen ervaring nadat hij tijdens een triatlon van de fiets werd gereden door een auto die 90 km/uur reed. Daarbij werden o.a. 6 borstwervels gebroken en was het ruggenmerg flink beschadigd. De conclusie van de beste artsen was dat hij waarschijnlijk nooit meer zou kunnen lopen. Het advies was metalen staven in te laten brengen van de onderkant van de nek tot de onderkant van de wervelkolom.

Joe – zelf chiropractor – weigerde dat na bestudering van alle onderzoeken en uitvoerige afwegingen, hij weigerde geopereerd te worden. Hij kon zich niet voorstellen dat hij de rest van z'n leven in een rolstoel moest zitten en van verslavende medicatie afhankelijk was. Hij bleef maar aan één ding denken: de kracht die het lichaam heeft gemaakt, geneest het lichaam ook. Hij was ervan overtuigd dat 'de intelligentie die

ervoor zorgt dat we leven een bewustzijn heeft en dat ze naar me luistert'. Dus legde hij die intelligentie een herstelplan voor.

Terwijl hij alleen maar kon liggen (en nadenken) begon hij in gedachten zijn wervelkolom te reconstrueren. Aanvankelijk dwaalde hij al snel met de gedachten af en kon dan alleen maar denken aan dat leven in een rolstoel, maar gaandeweg kon hij zich langer concentreren, wervel voor wervel. Zo worstelde hij 6 weken met boosheid, ongeduld en frustratie, en het duurde 3 uur om in gedachten de hele wervelkolom af te lopen, wervel voor wervel voor wervel. Hij was nooit echt tevreden, maar ging door. Na 6 weken kon hij het hele proces doorlopen zonder de aandacht te verliezen. En toen klikte er iets in hem.

We zorgen het best voor de toekomst door voor het huidige moment te zorgen - John Kabot-Zinn

Hij ging merken dat er dingen in zijn lichaam veranderden. Hij kon het hele proces nu doorlopen in 3 kwartier. De gevoelloosheid en de tintelingen veranderden. Sommige motorische functies kwamen terug. Het feit dat hij verband legde tussen wat hij deed en wat er gebeurde, motiveerde hem extra te blijven visualiseren. Zijn gedachten werden ook leuker en positiever.

Hij begon steeds vaker mogelijke leuke dingen in de toekomstige tijd te zien. Binnen 10 weken was hij weer op de been en na 12 weken was hij weer aan het trainen.

Hij sprak met zichzelf en de intelligentie af, dat als hij weer zou kunnen lopen, hij de rest van zijn leven zou besteden aan de verbinding van lichaam en geest en de invloed van de geest op materie. En dat doet hij dus sinds 1986.

Het is een fantastisch verhaal, wat de mogelijkheden laat zien om te genezen zelfs als dat onmogelijk lijkt, maar laat ook zien dat het volledige inzet en focus vereist, evenals toewijding, geduld en enthousiasme.

Hoewel ik dit verhaal al kende en ook boeken van hem las, is dit een beperkte samenvatting uit het boek "Heal" van Kelly Noonan Gores ('het boek bij de film'). Een boek wat het lezen meer dan waard is (in het Nederlands ook), vol met dictaten, anekdotes en grote namen als het gaat om onderzoek en resultaten. Een boek wat iedereen die iets mankeert, en beter wil worden, zou moeten lezen. Het bevestigt de kracht(en) die we in ons hebben en die we op allerlei manieren kunnen gebruiken.

Zoals ook Annemiek van Vleuten dat op haar manier heeft gedaan en doet

De mogelijkheid diepere krachten binnen onszelf te vinden komt als het leven het meest uitdagend lijkt

- Joseph Campbell

Ik hoop altijd dat mensen die geconfronteerd worden met tegenslag of ernstige diagnoses, de motivatie kunnen vinden om dit soort krachten te gebruiken en aan te spreken. Erin durven te geloven en erop durven te vertrouwen.

Zoals diverse auteurs zeggen: "de diagnose mag je geloven, maar de prognose moet je nooit geloven" – dat laatste is iets wat we ongelooflijk positief kunnen beïnvloeden.

Onze ware krachten zijn onbegrensd, onze mindset allesbepalend.

Guy Finley:

De echte reden waarom we van onze 'buur' zouden moeten houden als van onszelf wordt alleen maar beantwoord als we inzien dat hun leven in feite hetzelfde is als het onze.

Deze liefde bevrijdt ons van het oordelen over anderen en het lijden wat voortkomt uit het oordelen over onszelf.....

www.guyfinley.org

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