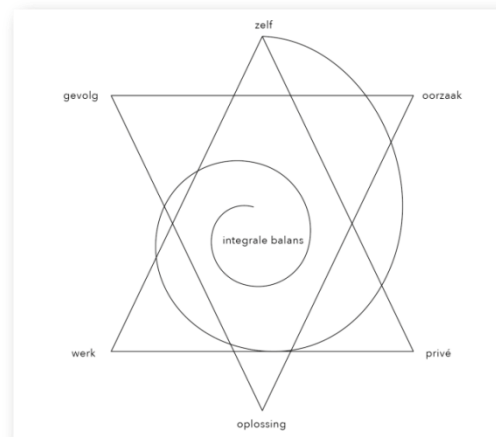


Hoeveel *ik* zit er in ziek?

door: dr. Alex Klein

De Ster van Verbetering en Genezing is een combinatie van twee driehoeken; de eerste gaat over de balans tussen werk/privé/zelf en de tweede over gevolg/oorzaak/oplossing. De integrale balans van beide driehoeken is de oorsprong van opgaande energie, verbetering en genezing. Het concept Leefliefde gaat over intieme waardering en respect voor al dat leven heeft en geeft. Misschien wel het meest nabij aan de mens waar Leefliefde aan gegeven moet worden is het eigen lichaam.



Afbeelding 1: Ster van Verbetering en Genezing

Er is een bijzondere symbiose tussen Leefliefde voor het menselijk lichaam en de Ster van Verbetering en Genezing. Onze gezondheid valt onder 'zelf' in de eerste driehoek (spirituele, mentale, emotionele en lichamelijke gezondheid). Weet dat het overgrote deel van alle lichamelijke ziektes, kwalen en pijn wordt veroorzaakt door de continue staat van mentaal en emotioneel gespannen zijn. Een verhoogde hartslag, een oppervlakkiger ademhaling, aangespannen spieren, verandering van spijsvertering, hormoonhuishouding en immuunsysteem zijn allemaal aantoonbare gevolgen van ervaren stress. In de tweede driehoek valt dit allemaal onder 'oorzaken'.

De merkbare gevolgen van dit 'continu aanstaan' zijn kwalen en pijnen als migraine, hartproblemen, benauwdheid, onrust in het hoofd, pijn in de nek, schouder of onderrug, maar ook artritis, slapeloze nachten, maagklachten, overgewicht, druk op de borst, lusteloosheid, afwezigheid van focus en nog veel meer.... Eén dag diarree is geen probleem, een dag hoofdpijn is nog geen reden voor kopzorgen en een nacht slecht slapen overkomt iedereen wel eens. Maar regelmatig last van dit soort klachten duidt op een waarschuwing van je lijf. En te lang niet luisteren naar deze waarschuwingen kan er voor zorgen dat je organen blijvend beschadigd raken.

Negeermenietjes

Hoeveel waardering en respect voor je eigen lichaam toon je door maar dóór te lopen met dergelijke rode alarmlampen? Natuurlijk zijn er slaappillen en maagzuurremmers en aspirines en antidepressiva, maar dit betreffen slechts symptoombestrijders; even nemen ze de ervaren gevolgen weg, maar de oorzaken blijven en blijven maar toenemen.

De échte oplossing voor het leeuwendeel van ziektes en pijnen ligt dus in het balanceren van de spanning in je leven. Het idee dat de bronnen van gespannenheid compleet uit je leven te elimineren zijn is niet realistisch, want er zal altijd iets zijn waarvan je hart sneller gaat slaan, ten positieve of ten negatieve. Beter is het dus om tegenover de continue stroom van opwinding genoeg momenten van ontspanning te zetten.

Zelfgenezing

Leefliefde voor je eigen lichaam gaat over het hervinden van de integrale balans tussen spanning en ontspanning. Hervind de rust in jezelf, creëer balans tussen aan- en uitstaan en genees jezelf van zogenoemde chronische kwalen en klachten. In plaats van chronisch praat ik liever over ziektebeelden waar langdurig geen aandacht aan besteed is. Want zodra de oorzaak wordt weggenomen, verdwijnen de gevolgen als sneeuw voor de zon.

Terug naar de titel.

Als ik niet luister naar de waarschuwingssignalen van mijn eigen lichaam, omdat ik langdurig geen aandacht schenk aan het wegnemen van emotionele en mentale belasting, waardoor mijn lijf niet anders kan dan uit balans raken en ik dientengevolge ziek word, dan zit er dus heel veel *ik in ziek!*

Ik wens u veel Leefliefde, rust, ontspanning, balans, verbetering én genezing toe.