

## Ongelofelijk, toch?!

door: dr. Alex Klein

Jij mag kiezen: mooi of nog mooier?

Bij iedere gedachte mag jij kiezen: is dit een mooie gedachte of is er een gedachte, die nóg mooier is?

Bij ieder gevoel mag jij voelen: is dit het mooiste gevoel dat ik kan voelen of is er een nog mooier gevoel?

Je hebt vele tienduizenden gedachten en gevoelens per dag, waarvan het overgrote deel echter onbewust. Van dat kleine deel waar je je wél bewust van bent, daarvan mag jij kiezen: mooi of nog mooier?

### Tienduizenden keren negatief

Want weet: iedere positieve gedachte bouwt op, iedere negatieve breekt af. Ieder goed gevoel draag bij, ieder slecht gevoel neemt weg. Of nog eenvoudiger: alles dat je aandacht geeft, groeit. Dus denk je positief, dan groeit het positieve; voel je positief, dan groeit het positieve.

Helaas is het tegenovergestelde echter net zo waar: denk je negatief, dan groeit het negatieve.

Voel je negatieve emoties, dan groeit het negatieve. Ook met betrekking tot je gezondheid!

Stel je voor, je krijgt tienduizend keer per dag te horen: "Jij bent slecht, totaal waardeloos, je doet er niet toe, je bent niets waard, je bent afschuwelijk!" En dat krijg je te horen van je ouders, van je broer of zus, van je werkgever, van je collega's, van je partner. Tienduizend keer per dag, driehonderd duizend keer per maand, dus ruim 3,5 miljoen keer per jaar... en dat al jaren lang.

Dat doet wat met jouw gezondheid! Maar wat nou als jij jezelf 10.000 keer per dag vertelt dat je een nietsnut bent? Dat je het niet waard bent om op deze aarde rond te lopen?

En je gelooft jezelf ook nog eens? Wow!

Negatieve gedachten breken af. Wat breken ze dan af? Geloof in jezelf, zelfvertrouwen, maar bovenal je geluk en je gezondheid. Een slecht gevoel neemt iets weg. Wat neemt het dan weg? Bovenal je geluk en je gezondheid. Positieve gedachten bouwen op. Wat bouwen ze dan op? Geloof in jezelf, zelfvertrouwen, maar bovenal je geluk en je gezondheid. Een goed gevoel draagt iets bij. Waaraan dan? Bovenal aan je geluk en je gezondheid.

Want stel je voor, je krijgt tienduizend keer per dag te horen: "Jij bent gezond, je staat volledig in je kracht, je bent sterk en gegrond, je bent van grote waarde!" En dat krijg je te horen van je ouders, van je broer of zus, van je werkgever, van je collega's, van je partner. Tienduizend keer per dag, driehonderd duizend keer per maand, dus ruim 3,5 miljoen keer per jaar... en dat al jaren lang.

Dat doet absoluut wat met jouw gezondheid! En stel je eens voor dat jij jezelf 10.000 keer per dag vertelt dat je een bron van kracht bent? Dat je het absoluut waard bent om op deze aarde rond te lopen?

En je gelooft jezelf ook nog eens? Wow!

### Psychosomatische klachten

SOLK klachten zijn klachten, die lichamelijk moeilijk zijn te verklaren (SOLK = Somatisch Onvoldoende verklaarbare Lichamelijke Klachten). Er is niet een direct lichamelijke oorzaak voor, maar ze houden wel aan. De klachten gaan niet na een paar uren of dagen weer weg. Bijvoorbeeld onverklaarbare pijnen, zoals hoofdpijn, buikpijn of gewrichtspijn. Maar ook hartkloppingen, vermoeidheid of slecht zien. Maar ook concentratieproblemen en emotionele instabiliteit.

In plaats van psychosomatisch is het misschien nauwkeuriger om te spreken van emotio-somatisch ('er zit een emotie op') of ratio-somatisch ('er zit een negatieve gedachten onder'). Een onverwerkt verdriet uit het verleden kan dus heel prima hartkloppingen tot uiteindelijk zelfs een hartaanval veroorzaken. Een onverwerkte emotie uit het verleden kan dus heel goed de veroorzaker van buikpijn in het hier en nu zijn. Een negatief zelfbeeld (in gedachten en gevoel) kan dus zeker de oorzaak van neuropathie of fibromyalgie of reumatoïde artritis zijn. Bedenk: 10.000 keer per dag! Miljoenen keren in een jaar...

### **Ongelofelijk herstel**

'De ziel vraagt aan het lichaam: "Wil jij het hem/haar vertellen, want naar mij wordt niet geluisterd?!". Een Duits gezegde.

Als je al langere tijd last hebt van niet-verklaarbare klachten, die je écht wel hebt, wat wil jouw ziel je dan vertellen? Als je al langere tijd klachten hebt, die niet zijn te verklaren door een (huis-)arts, klachten die je écht ervaart en zeker niet 'tussen jouw oren zitten', wat wil je ziel je dan vertellen? Als je al langere tijd pijn hebt, waar geen duidelijke lichamelijke oorzaak voor gevonden kan worden, wat wil jouw ziel je dan vertellen?

Want zodra je naar je ziel geluisterd hebt, zijn de lichamelijke klachten weg. Zodra de emoties zijn verwerkt, zijn de pijnen weg! Zodra de verdrieten zijn verwerkt, zijn de hartkloppingen weg. Zodra de negatieve gedachten zijn beslecht, zijn de huilbuien weg. Is de buikpijn weg. Is de migraine weg. Zijn de reumatische klachten weg... Ongelofelijk hé? Daags erna, soms dezelfde dag al.

### **Wacht niet te lang...**

Maar goed, ik dwaal af.

Tienduizenden gedachten en gevoelens per dag. Als een groot deel hiervan niet positief is, kan dit zeker de veroorzaker van ernstige lichamelijke klachten, pijnen en ziektes zijn. Ter voorkoming hiervan in de (nabije) toekomst, wens ik je de bewustwording van de polariteit van je gedachten- en gevoelsstromen toe. Namelijk: mooi of nog mooier? Want zoals negatieve polariteit bijdraagt aan het ziek worden, zo dragen positieve gedachten en gevoelens bij aan beter worden en beter blijven.

Mooi of nog mooier?

Een bewustwordingsproces.

Zelfhelend vermogen.

Ongelofelijk toch?!

*Maar wacht niet te lang; mijn ervaring is dat na het 60<sup>e</sup>, 65<sup>e</sup>, uiterlijk 70<sup>e</sup> levensjaar de ziel geen zin meer heeft om naar geluisterd te worden. Alle SOLK-klachten die je dan nog hebt, die kunnen wel eens voor de rest van jouw leven blijven... moet je niet willen!*