

Gratis e-book

*In 4 stappen van stress
naar gezondheid*

GerritA Huisman

Interim Casemanager Verzuim en intuïtieve coach



1. Voorwoord

Beste lezer,

Bij dit e-book hoort een gratis E-zine. Hierin schrijf ik blogs, tips en oefeningen. Ook attendeer ik je op andere interessante websites, boeken en activiteiten. Deze krijg je automatisch in je mailbox.

Ik schreef dit persoonlijke e-book met liefde en zorg. Toch kan ik, GerritA Huisman, niet aansprakelijk worden gesteld voor eventuele schade aan personen, zaken of vermogen die op welke wijze, positief of negatief, het gevolg zijn van dit e-book.

Dit e-book is auteursrechtelijk beschermd. Dat houdt in dat alle rechten aan mij voorbehouden zijn.

Gun je iemand anders ook dit e-book? Je kunt hem of haar via [deze link](#) aanmelden.

Social media

Wil je op de hoogte blijven? Volg me dan op social media:



GerritA Huisman

Interim Casemanager Verzuim en intuïtieve coach



2. INHOUD

Inhoud

| | | |
|-----|---|----|
| 1. | Voorwoord | 2 |
| 2. | Inhoud | 3 |
| 3. | Inleiding | 4 |
| 4. | Gevangen door stress | 5 |
| 4.1 | Mijn levensles | 8 |
| 5. | Vier stappen van stress naar gezondheid | 9 |
| 5.1 | Stap 1: bewust worden van gedachten | 9 |
| 5.2 | Stap 2: bewust worden van emoties | 10 |
| 5.3 | Stap 3: bewust worden van stress | 11 |
| 5.4 | Stap 4: loslaten | 13 |
| 6. | De Sedona Methode | 14 |
| 7. | Ervaringen | 15 |
| 8. | Meer weten? | 17 |
| 9. | Literatuurlijst | 18 |

Gedachten worden emoties,
emoties worden daden,
daden worden gewoonten en
gewoonten worden je bestemming.

GerritA Huisman

Interim Casemanager Verzuim en intuïtieve coach



3. Inleiding

Pech. We worden ziek. Van een verkoudheid, tot een hernia tot een levensbedreigende aandoening. Het overkomt ons. Maar is dat wel zo? Hebben we invloed op onze ziekte? Kunnen we ziekte voorkomen en kunnen we onszelf herstellen van een ongemak of een aandoening?

Ik kreeg klachten, ik werd ziek en mijn ziekte werd een chronische aandoening. Ik sleepte me door de dag heen. Ik was moe en uitgeput. Ik leefde naar elk rustpunt toe. Ik worstelde, maar kwam niet meer vooruit. Ik streed om door te gaan en te overleven.

Na jaren zelfonderzoek werd ik me bewust van de stress door negatieve gedachten en emoties. Stress had mijn lijf beschadigd en ziek gemaakt. Pas toen ik me dat realiseerde en het volledig accepteerde, kon ik mijn gedachten, emoties en de stress loslaten en werd ik beter. Heel confronterend. Ik was (deels) verantwoordelijk voor mijn ziekte. Het goede nieuws was dat ik er zelf wat aan kon doen.

Toch zie ik de ziekte NIET als straf of schuld. Mijn lichaam gaf signalen af. Ik onderzocht de signalen (mijn lichaam) en mijn geest. Ik heb er onwijs veel van geleerd. Mijn ziekteperiode was een waardevolle levensles.

Dit boek is bedoeld ter aanvulling, begeleiding en ondersteuning van medische behandelingen. Lichaam en geest zijn één. Ik promoot zelfonderzoek. Onderzoek jezelf en ontdek wat er onbewust speelt. Het onderbewustzijn bepaalt voor 95% ons welzijn.

In het onderbewuste zitten onze gedachten, emoties en stress. Onderzoek in hoeverre deze invloed hebben op jouw welzijn en kijk hoe jij deze gedachten en emoties kunt accepteren. Als je

GerritA Huisman
Interim Casemanager Verzuim en intuïtieve coach

ze kunt accepteren kun je ze ook leren los te laten. Ontdek en lees in dit boek wat dit mij en anderen heeft gebracht en hoe het jou kan helpen.

Laat je door dit e-book inspireren om stappen te zetten naar een gezonder leven. Veel leesplezier!

Gezonde groet, GerritA Huisman



4. Gevangen door stress

Heb jij weleens te maken met tegenslagen, een ongemak of ziekte? Heb je het gevoel dat het je overkomt? Dat je de grip verliest? Dat je er niets aan kunt doen. Dat je wordt meegesleurd door de omstandigheden? Dat je enorm je best moet doen om je staande te houden? Dat je moet vechten tegen wat anderen ervan vinden? Het is mij ook overkomen.

Op een dag fietste ik naar mijn werk. Halverwege kreeg ik een helse stekende pijn in mijn buik. Ik stopte en ik strompelde naar huis terug. Meteen naar de huisarts. Voor ik de spreekkamer van de dokter binnenging moest ik plassen. Spontaan verdween de pijn.

Een paar weken later voelde ik me moe, heel moe. Het leek alsof ik de triatlon had afgewerkt. Spierpijn over mijn hele lijf. Het ging niet meer over.



Ik volgde naast mijn fulltime baan een deeltijdopleiding. 's Avonds studeren. Om 20.00 uur vertrok ik naar mijn studeerkamer. Ik voelde me te moe. Ik zette de wekker om 21.55 uur. Eerst slapen. Om 22.00 uur dartelde ik vrolijk naar beneden.

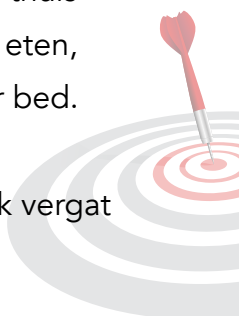
In dezelfde periode veroorzaakte ik twee kleine auto-ongevallen. Bij een rotonde zag ik een fietser te laat. Ik remde abrupt. Een auto vloog achterop mijn auto. Op een andere dag kwam ik van rechts. Ik zag een fietser volledig over het hoofd. Het voorwiel van de fiets in de kreukels.

Na een paar maanden gaf ik toe: 'Ik kan sommige dingen niet meer'. Ik stopte o.a. met de opleiding, met sporten en met autorijden. Na zes maanden meldde ik mij halve dagen ziek.

GerritA Huisman
Interim Casemanager Verzuim en intuïtieve coach

De ochtenden werken. Ik speelde toneel. Ik hield de schijn op. Ik deed opgewekt. Ik werkte alsof er niets aan de hand was. Bij thuiskomst bezuurde ik het. Total loss. Hele middagen sliep ik. Om 17.00 uur uit bed, samen eten, kinderen in bad doen, Sesamstraat kijken en na een boekje voorlezen meteen weer naar bed.

Naast de vermoeidheid werd ik vergeetachtig. Voortdurend op zoek naar mijn spullen. Ik vergat deuren op slot te doen. Ik liet het gas aanstaan. Ga zo maar door.



4. GEVANGEN DOOR STRESS

Ook concentratieproblemen. Ik wachtte voor twee liften. Op één deur stond 'buiten gebruik'. Moeizaam klom ik met de trap naar de negende etage. Later drong het tot me door.....

Onderzoeken in het reguliere en alternatieve circuit leidden niet tot een diagnose. Door het uitsluiten van andere ziektes is de diagnose ME/CVS (vermoeidheidssyndroom) vastgesteld. Een onbehandelbare aandoening. De artsen zeiden: 'je moet er mee leren leven'.

Mijn chronische vermoeidheidssyndroom werd een zekerheid. Een allesoverheersende uitputtende vermoeidheid, concentratieproblemen, vergeetachtigheid en de hele dag spierpijn. Ik kon me een leven zonder chronische vermoeidheid niet meer voorstellen.

Soms dacht ik: 'Wat zou ik gaan doen als ik niet meer ziek was?' Ik wist het antwoord niet. Ik voelde angst opkomen. Ik wist niet meer wie ik was en wat ik kon. Wat zouden anderen van mij gaan verwachten? Zo werd ik de gevangene van mijn ziekte. Ik was ME/CVS.



Na jaren stressvol vechten en strijden kreeg ik het langzaam door. Ik wist steeds beter wat ik wel en niet moest doen om een beetje energie te hebben. Ik werd me ook bewust van mijn pessimistische gedachte. 'Ik ben ziek en ik word niet meer beter'. Ik voelde me machteloos. En toch bleef ik het denken. Deze gedachte hoorde bij mij. Dat vond ik erg vreemd. Waarom wilde ik iets behouden wat zo ellendig voelde?

GerritA Huisman

Interim Casemanager Verzuim en intuïtieve coach

Deze bewustwording was belangrijk. Het was de ommekeer van mijn intensieve strijd. De gedachte: 'ik ben de ziekte' boog ik om naar 'ik heb een ziekte'. ME/CVS was er, maar het was niet van mij. Ik accepteerde de ziekte voor de volle 100% en het was iets wat ik had. Het stond los van mij. Dat gaf ruimte.

Ruimte om met mezelf aan de slag te gaan. Ik verslond zelfhulpboeken. Veel (spirituele) boeken. Ik leerde mezelf yoga en mediteren. Oefenen en oefenen. Met resultaat. Ik vond de stilte en de rust in mijzelf.



4. GEVANGEN DOOR STRESS

In die rust werd het me duidelijk. Ik vond het lastig om mensen teleur te stellen. Daarmee bakende ik mijn eigen grenzen niet goed af. Moeheid als gevolg. Ik besloot om voor mezelf op te komen. Niet meer bang te zijn voor kritiek of om mensen te kwetsen. Ik kon voor mijn eigen mening uitkomen. Er flitste door me heen 'ik kan het niet meer', NEE, DAT KLOPT NIET! Plots wist ik het. 'Ik WIL het niet meer'. Een aantal dingen in mijn leven wilde ik niet meer doen, ongeacht of ik het wel of niet kon. Het voelde als een doorbraak. Ik nam het heft in eigen handen.

Mijn gedachten veranderden en kort daarna gaf mijn lijf weer een signaal af. Ik voelde dezelfde helse stekende pijn in mijn buik als aan het begin van mijn ziekte. Alleen nu ontdekte de arts galstenen in een chronisch ontstoken en verschrompelde galblaas. De chirurg vermoedde dat dit de dader was van mijn chronische vermoeidheid.



Enige maanden na de operatie voelde ik me fit, vitaal,
bevrijd en GEZOND.
Toeval? Ik geloof er niet in.

GerritA Huisman

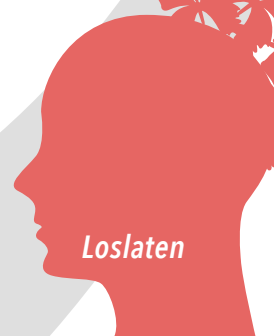
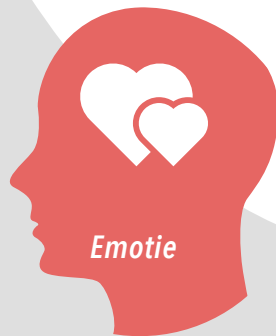
Interim Casemanager Verzuim en intuïtieve coach



4.1 MIJN LEVENSLLES

4.1 *Mijn levensles*

Na een lange strijd en een zoektocht snapte ik waarom het lichaam zo heftig protesteerde. Ik was gestrest door me te dienstbaar en te zorgzaam op te stellen. Ik offerde mezelf op. Ik deed alles voor anderen. Waarom kreeg ik dat niet terug? Waarom hielpen anderen mij niet? Ik vind het lastig om toe te geven, maar ik was verbitterd. Mijn gedachten zorgden voor mijn verbittering. Door mijn gedachte te veranderen van ' ik KAN het niet meer' naar ' ik WIL het niet meer' heb ik mezelf bevrijd. Ik kreeg weer eigenwaarde en zelfrespect. Doordat ik kon accepteren dat ik verbitterd was, kon ik kiezen. Mijn gedachten, mijn verbittering en de daarmee samenhangende stress vasthouden of loslaten. Ik koos voor liefdevol loslaten. En ik werd aangenaam verrast. Loslaten bleek zoveel gemakkelijker dan vasthouden. Vasthouden is strijden, vechten, overleven en weer doorgaan. Het kost bergen energie. Loslaten is bevrijdend, ontspannend, energie gevend en vooral heel fijn. Jarenlang heb ik gevochten en gestreden. Wil jij een sneller effect? Lees dan deze 4 stappen van stress naar een gezonder leven.



GerritA Huisman

Interim Casemanager Verzuim en intuïtieve coach



5. Vier stappen van stress naar gezondheid

5.1 Stap 1: bewust worden van gedachten


Gedachten bepalen hoe je jezelf ziet, hoe je je gedraagt en welke emotie je voelt.

Ben jij je bewust van je eigen gedachten en pieker jij of maak jij je zorgen over onveranderbare situaties? Kijk eens of je één of meerdere van deze zinnen herkent:

A. 'wat zal er gebeuren als.....', 'zal het wel goed gaan met haar', 'als haar maar niets over komt', 'heb ik wel het juiste besluit genomen'

Heb je weinig zelfvertrouwen en een laag zelfbeeld? Herken je een of meerdere van deze gedachten?

B. 'doe ik het wel goed?', 'dat lukt mij toch niet', 'het zit steeds tegen', 'zoiets overkomt mij altijd', 'in ben altijd de pineut', 'ik durf het niet', 'ik ben dom', 'ik ben niet goed genoeg', 'het gaat altijd mis als ik het doe', 'wat zullen ze wel niet van me denken?', 'anderen lukt het wel, alleen mij lukt het niet', 'ik houd mijn mond maar, want anders krijgen we ruzie', 'ik zeg maar ja, want anders kwets ik haar', 'ze zullen wel over mij praten'.



Ben jij je onbewust van je eigen gedachten?
Doe dan de volgende oefeningen.

GerritA Huisman
Interim Casemanager Verzuim en intuïtieve coach

Oefening 1:

Je wacht in een rij voor de kassa in een supermarkt, je wacht op de trein, je staat in de file of je zit op de tribune. Het maakt niet uit. Let er eens op wat anderen zeggen. Zijn ze positief en optimistisch of zijn ze negatief en somber? Bij welke groep hoor jij?

5. 4 STAPPEN VAN STRESS NAAR GEZONDHEID

Oefening 2:

Pak een pen en papier en schrijf vijf minuten lang alle gedachten op die voorbij komen.

Herken je de gedachten bij A? Pieker jij over onveranderbare situaties? Maak jij je zorgen over iets waar je geen invloed op hebt? Jammer! Het helpt niet.

De situatie verandert er niet door. Het gevolg: jij voelt je vervelend en naar!

Heb jij de reacties bij B gehoord toen je jong was? Van je ouders, je leraren of iemand anders uit je omgeving. Heb je ze overgenomen? Je zult nooit weten of het waar is als je er klakkeloos in blijft geloven. En word je er blij van? Nee. Dus waarom wil je deze gedachten vasthouden?

Wees je bewust van je gedachten. Gedachten bepalen onze emoties en hoe we ons voelen.

Weet jij wat emoties met jouw lichaam doen?

Via meditatie kun je voelen waar jouw emoties zich uiten.



5.2 Stap 2: bewust worden van emoties

Emoties zijn uitingen hoe we over een situatie (bewust of onbewust) denken.

Je wordt geraakt. Op een positieve of negatieve manier. De gedachte: 'ik vind je aardig' of 'je hebt een mooie trui aan' geeft een vreugde of liefdevol gevoel.

De gedachte: 'hij is oneerlijk', 'hij doet gemeen' of 'ik kan het niet' geeft een gevoel van boosheid, angst of verdriet.

GerritA Huisman

Interim Casemanager Verzuim en intuïtieve coach

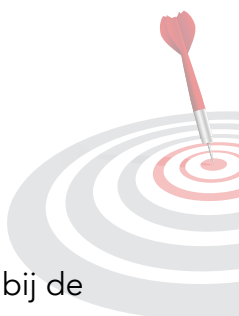
We neigen om negatieve emoties te onderdrukken door ze weg te duwen of door ze te ontvluchten. We willen ze niet voelen. Maar.... vroeg of laat komen ze er toch uit.

Meditatie: emoties in je lijf

Denk aan iets waar je verdrietig, boos of bang van wordt.

Sluit nu je ogen. En adem een paar keer diep door.

Adem in via je neus en adem uit via je mond. Bij de inademing gaat je buik omhoog en bij de



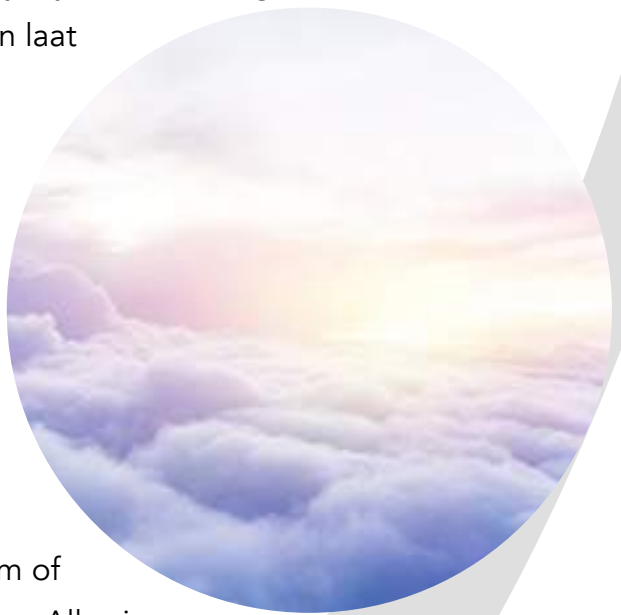
5. 4 STAPPEN VAN STRESS NAAR GEZONDHEID

uitademing weer omlaag. Bij de uitademing kun je je lichaam verder laten ontspannen. Haal diep adem, houdt een paar seconden vast en adem weer uit. Houdt dit ook weer even vast. Tussen de in- en uitademing ontstaat nu ruimte. Maak de uitademing dubbel zo lang als de inademing.

Komen er gedachten op. Het is goed. Laat ze komen en laat ze weer gaan. Laat je gedachten wegdwarrelen naar de wolken. Misschien voel je iets in je lijf. Een tinteling, pijn of wat anders. Het is goed. Geef het je aandacht en laat het weer los.

Ga in gedachten terug naar een moment waarin je heel bewust een emotie ervaren hebt. Het maakt niet uit wat het is als je maar heel goed de emotie kunt voelen. Maak contact met je gevoel en maak het groot. Vul je hele lichaam met de emotie. Onderzoek nieuwsgierig je lichaam. Waar voel je de emotie? Misschien merk je dat je hart zich helemaal openstelt. Misschien voel je het in je buik. Misschien wordt je warm of voel je je een tinteling. Iedereen ervaart weer iets anders. Alles is goed. Laat de emotie er zijn en adem rustig door. Laat vervolgens de emotie los.

Beweeg langzaam je voeten en je handen. Doe je ogen open. Noteer wat je voelde en waar je het voelde.



GerritA Huisman
Interim Casemanager Verzuim en intuïtieve coach

Je kunt dit doen met alle emoties. Ben je bewust van een emotie in je lichaam en op diezelfde plek heb je een klacht. Wat zou het verband kunnen zijn?

5.3 Stap 3: bewust worden van stress

Stress is spanning. Door gedachten en emoties. Alleen zijn we ons dat niet bewust. Je bent ergens mee bezig en het lukt maar niet. Hoe reageer jij?

'gewoon opnieuw proberen, dan gaat het zeker lukken' of 'ik kan het niet', 'dit gaat me nooit lukken' of 'ik durf niet'. De laatste gedachte zorgt voor angst.



5. 4 STAPPEN VAN STRESS NAAR GEZONDHEID

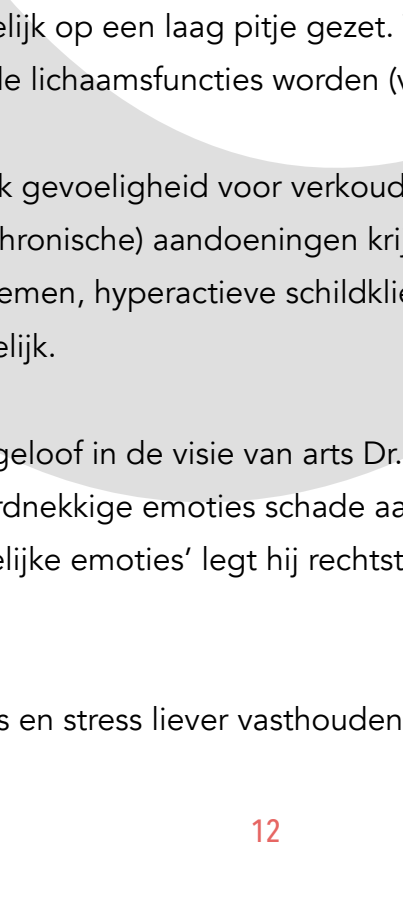
Gedachten zorgen voor een automatische reactie in ons gevoel. We voelen ons angstig, boos, verdrietig, schuldig. We raken overstuur en in de stress.

Een shot stresshormonen adrenaline en cortisol giert door ons lijf. Dit proces gaat supersnel.

Vaak snappen we daarom niet waar de emoties en de stress vandaan komen.

We geven dan de omgeving de schuld. Het werk, je leidinggevende, je collega, je partner of je schoonmoeder.

Op het moment dat er een shot stresshormonen het lijf in worden gepompt, worden veel



gezonde lichaamsfuncties tijdelijk op een laag pitje gezet. Wat gebeurt er als de stress (te) lang duurt? Je raadt het al. Gezonde lichaamsfuncties worden (voortdurend) afgeremd. En dan komen de klachten.

De eerste symptomen zijn vaak gevoeligheid voor verkoudheden en hoofdpijn. Daarna nemen de problemen toe en kun je (chronische) aandoeningen krijgen. Voorbeelden zijn: depressie, diabetes, haaruitval, hartproblemen, hyperactieve schildklier, zwaarlijvigheid, seksuele problemen, zweren en zelfs kanker is mogelijk.

GerritA Huisman

Interim Casemanager Verzuim en intuïtieve coach

Ik geloof in de visie van arts Dr. Don Colbert. Hij is van mening dat hardnekkige emoties schade aan het lijf brengen en zelfs dodelijk kunnen zijn. In het boek 'Dodelijke emoties' legt hij rechtstreeks verbanden tussen diagnoses, emoties en stress.

Wil jij je gedachten en emoties en stress liever vasthouden of loslaten?

5. 4 STAPPEN VAN STRESS NAAR GEZONDHEID

5.4 Stap 4: loslaten

Vasthouden is vechten, strijden, verzetten, overleven, survivals. Tegen stress, klachten, pijn en ziekte en tegen allerlei andere zaken. Vechten, strijden en verzetten kost bakken energie en het heeft een averechts effect. Als je je verzet tegen pijn, verkramp je lichaam nog meer. Klachten, pijn en ziekte nemen toe.

We kunnen het ook loslaten. Loslaten door eerst, heel raar, de pijn, de klacht, de ziekte te verwelkomen. Het bijzondere van verwelkomen is dat je het volledig accepteert. Als je iets volledig accepteert, ga je ontspannen. Het resultaat is dat de klacht, de pijn, de ziekte minder wordt of zelfs verdwijnt. Waarom doen we dat niet?

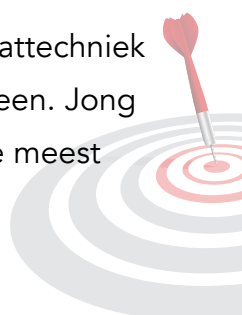
Fascinerend dat we toch kiezen om te blijven strijden. We kunnen en durven niet voor een andere oplossing te kiezen. We zijn gehecht geraakt aan onze gewoonten. We hebben geleerd ons te verzetten tegen iets wat we niet willen. We focussen ons daarmee wel op datgene wat we niet willen. Als je echter de aandacht op iets vestigt wordt het alsmar groter.

Om gelukkig te zijn, om succesvol te zijn, om vrij te zijn moeten we het probleem accepteren en loslaten. We hebben het idee dat loslaten moeilijk is. We worden bang. Het is eng. Dat is het niet! Vasthouden is moeilijker dan loslaten. Alleen we zijn het niet gewend.

Je kunt de cirkel doorbreken. Je kunt het echt. Je hebt het wellicht al los moeten laten door een noodsituatie. Door een ongeval, een ziekte of doordat je afscheid hebben moeten nemen. Is het niet veel prettiger om vrijwillig los te laten?

GerritA Huisman
Interim Casemanager Verzuim en intuïtieve coach

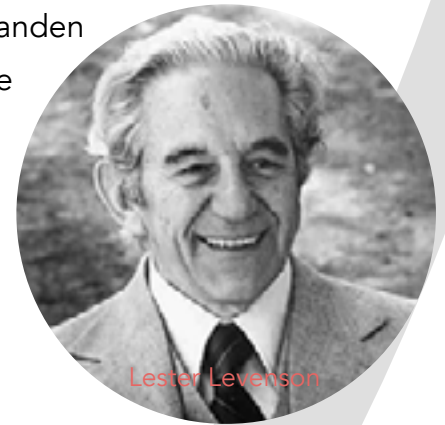
Wil je loslaten? Maak dan onder andere kennis met een simpele en zeer effectieve loslaattechniek de Sedona Methode. Dit is een eenvoudige en effectieve techniek. Geschikt voor iedereen. Jong en oud. De Sedona Methode kent verschillende manieren om stress te verminderen. De meest simpele vorm is stress los te laten door het stellen van een paar vragen.



6. De Sedona Methode

De Sedona Methode is ontwikkeld door Lester Levenson. In 1952, op 42-jarige leeftijd, was hij een succesvolle ondernemer, maar diep ongelukkig en ongezond. Hij leed aan depressiviteit, nierstenen, miltklachten, een vergrote lever, maagzweren en hartproblemen. Na een tweede hartinfarct stuurden de arts hem naar huis om daar te kunnen sterven.

Lester accepteerde zijn doodvonnis. Hij besloot zich bezig te houden met 'wie ben ik' en 'wat is geluk'. Hij deed intensief zelfonderzoek en hij kwam terecht in een soort 'afpelproces'. Schil voor schil liet hij los wat hij allemaal dacht te zijn, maar wat hij niet was. Opmerkelijk was dat hij zich steeds beter ging voelen. Hij herstelde lichamelijk snel. Na drie maanden was hij volledig genezen. Hij voelde de rest van zijn leven een diepe innerlijke vrede en geluk. Hij verliet New York City en vestigde zich in Sedona, waar hij zijn inzichten en ervaringen deelde met anderen. Het loslaatproces werd later de Sedona Methode genoemd. Hij overleed in 1994. Hij leefde nog 42 jaar.



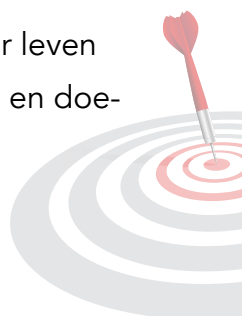
Hale Dwoskin, een leerling van Lester Levenson, heeft de methode overgenomen en verspreid. Hij heeft een boek geschreven: De Sedona Methode, de weg naar innerlijke balans en persoonlijke vrijheid. Persoonlijk heb ik ervaren hoe simpel, krachtig en snel de methode werkt. Mijn leermeester is loslaatcoach Liesbeth van Woerden. Zij is opgeleid door Hale Dwoskin.

Grote voordelen van de loslaattechniek zijn:

- het is praktisch
- in het HIER en NU
- je hoeft niet te praten over alles wat er in het verleden is gebeurd
- je merkt meteen effect
- je kunt het zelf leren toepassen
- je geeft jezelf een kans op minder stress en een gezonder leven
- je leert gemakkelijker keuzes maken, beslissingen nemen en doelen stellen
- het is ontspannend en bevrijdend
- je krijgt meer ruimte om te relativeren en te genieten

GerritA Huisman

Interim Casemanager Verzuim en intuïtieve coach



7. Ervaringen

Ik heb weer anderen kunnen helpen in hun loslaatproces. Voor mij is het elke keer weer bijzonder om het loslaten mee te mogen maken. Het loslaten kan te maken hebben met pijn, klachten en ziekte, maar is op alle problemen toepasbaar. Graag deel ik mijn ervaringen met loslaten. Lees hieronder wat één sessie al voor een effect kan hebben.

Een 85-jarige man. Hij is heel beschermend opgevoed. Zijn ouders zagen overal gevaar. Hij hoorde vaak 'pas op dit' en 'pas op dat'. Dit heeft ervoor gezorgd dat hij vaak piekert en zich zorgen maakt. Hij voelt vaak angst over wat er mogelijk zou kunnen gebeuren. Bij zichzelf, zijn vrouw en

zijn (klein) kinderen. Hij had de overtuiging dat hij zichzelf op 85-jarige leeftijd niet meer kon veranderen. Dat triggerde mij. Ik geloof er niet in. Het piekeren en het zorgen maken is aangeleerd. We hebben samen een loslaatoefening gedaan. Hij was stomverbaasd. Hij voelde ontspanning over iets waar hij daarvoor alleen angst bij voelde. De tranen stroomden over zijn wangen.



Een dame, die haar liefde van haar leven heeft gevonden. Alleen hij heeft sombere buien. De liefde kon niet volledig tot bloei komen. Ze keurde het pessimistische gedrag van haar geliefde af. Ze vond dat hij veel actiever moest zijn. Zij deed het loslaatproces. Het loslaten uitte zich in trillen en schokken van haar spieren. Ze liet letterlijk de verkramping in haar lijf los. Vanaf dat moment kon zij haar vriend haar volledige liefde schenken.

GerritA Huisman
Interim Casemanager Verzuim en intuïtieve coach

Een jonge moeder, die veel 'in haar hoofd' zat, wilde graag verlost worden van haar piekergedrag. Allereerst vroeg ik haar het piekergedrag volledig toe te laten en te accepteren met alle gedachten en gevoelens die daarbij horen. Ze voelde weerstand. Dat kon toch niet goed zijn! Ze wilde juist af van het piekeren. En ze was een denker. Ze zou toch niets voelen. Toch gaf ze zich over en besloot het maar te doen.



7. ERVARINGEN

Boven haar eigen verwachting voelde ze de spanning in haar hartstreek. In eerste instantie een beetje eng, maar ze liet het toe. En bij het loslaten voelde ze de spanning vanuit haar hartstreek door haar lijf naar haar voeten zakken en het verdween.

Een dame was ziek geworden naar aanleiding van een ongeval. Ze voelde zich gespannen. Ze zag op tegen een ontmoeting met haar revalidatiearts. Ze moest een re-integratieplan inleveren naar volledig herstel. Ze voelde zich er niet toe in staat. Ze was bang dat ze stappen moest maken, waar ze nog niet aan toe was. Ze deed loslaatoefeningen. De volgende dag reed ze ontspannen naar de afspraak en wachtte rustig af wat het gesprek zou brengen. Het bleek dat ze de ruimte kreeg die ze nodig had.

Al wandelend in het bos sprak ik een dame van middelbare leeftijd. Ze heeft de methode toegepast zonder aan te geven wat haar dwars zat. Ze liet haar gedachten en gevoelens over haar probleem toe en ze liet alles los. Ze voelde vrijheid en ze moest spontaan fysiek loslaten. Plassen. Bijna een natte broek.



GerritA Huisman

Interim Casemanager Verzuim en intuïtieve coach



8. Meer weten?

Heb jij de moed om positieve veranderingen in je leven aan te brengen?

Wil jij stoppen met worstelen en overleven?

Sta jij open voor de mogelijkheid om te herstellen?

En wil je meer weten over loslaten en de Sedona Methode?



Dat kan op verschillende manieren:

- download [hier](#) de pdf met met gratis tips en uitleg over de Sedona Methode
- lees het boek van Hale Swoskin: De Sedona Methode, de weg naar innerlijke balans en persoonlijke vrijheid
- surf op het internet en kijk bijvoorbeeld naar [deze korte video van Hale Swoskin](#).

Voel en ervaar of deze methode bij je past. Experimenteer ermee en kijk wat het oplevert.

Gebruik het een paar keer achter elkaar. Zo bouw je vertrouwen op in een nieuwe aanpak. Dat is belangrijk. Als je vertrouwen hebt, ga je de techniek vaker toepassen, met mooie positieve resultaten als gevolg.

Experimenteer en geniet!

GerritA Huisman

Interim Casemanager Verzuim en intuïtieve coach



9. LITERATUURLIJST EN COLOFON

9. Literatuurlijst

De volgende boeken hebben mij geïnspireerd bij het schrijven van dit boek:

| | |
|--|------------------|
| Ik wil rust; alles om tot jezelf te komen, | Harriet Griffey |
| De kracht van gedachten, | Martijn Frijters |
| De betekenis van ziektesymptomen, | Live Your Life |
| Vertrouw op je intuïtie, | Lynn Robinson |
| Dodelijke emoties, | Dr. Don Colbert. |
| De Sedona Methode, | Hale Dwoskin |



Colofon

Tekst
Opmaak
Beeld

GerritA Huisman
Patricia Denekamp, freelance grafisch vormgever
iStock.com
foto Lester Levenson, www.lester-levenson.org

GerritA Huisman

Interim Casemanager Verzuim en intuïtieve coach

