

GRATIS E-BOOK

De geheimen van je lichaam

Ontdek op een gemakkelijke manier waarom je last hebt van klachten, pijn en ziekte



GerritA Huisman

Intuïtieve coach en casemanager verzuim

We woonden samen.
ME en ik.
We zijn tegenpolen.
Ik ben introvert en zorgzaam.
ME is vervelend en trekt graag de
aandacht.
We waren met elkaar verbonden.
Ik voelde me gevangen door ME.
Ik negerde ME.
ME protesteerde.
Ik luisterde niet naar ME.
Hij protesteerde nog harder.
Net zolang ik hem begreep.



VOORWOORD

1. Voorwoord

Beste lezer,

Bij dit e-book hoort een gratis E-zine. Hierin schrijf ik blogs, tips en oefeningen. 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.

Gun je iemand anders ook dit e-book? [Stuur dan deze link door.](#)

Social media

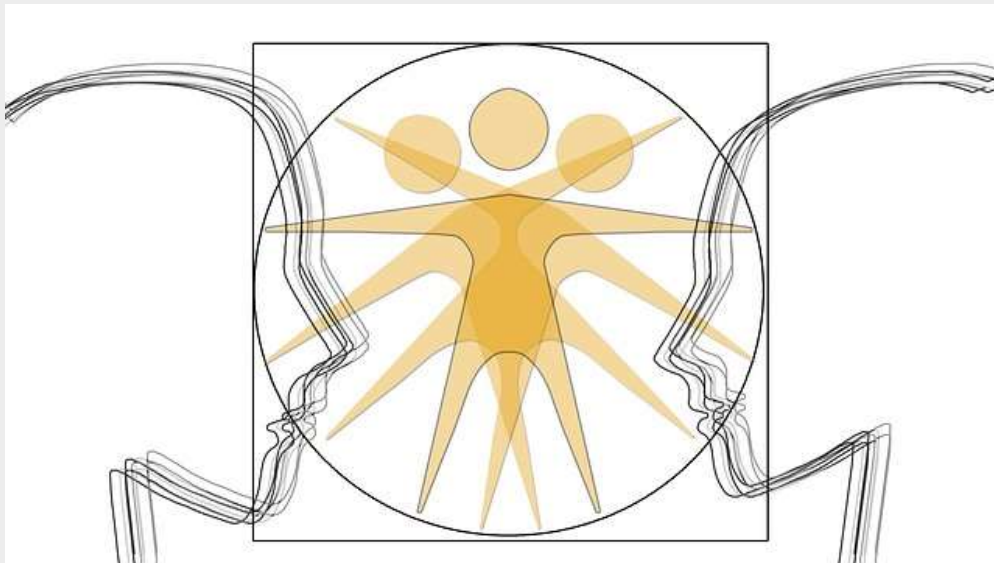
Wil je op de hoogte blijven? Volg me dan op social media:



INHOUD

2. Inhoud

1. Voorwoord
2. Inhoud
3. Inleiding
4. Het signaal
5. (On)balans



INLEIDING

3. Inleiding

Als re-integratiemanager en coach heb ik veel zieke mensen gesproken. Van mensen met motivatieproblemen tot ernstig zieke mensen. Fysiek en psychisch.

Ziekte is ingrijpend. Plots niks meer kunnen. Verplicht rust nemen om te herstellen. Medicatie om de symptomen te bestrijden. Beide helpen voor korte tijd.

Kort, omdat gaandeweg de ziekteperiode blijkt dat er meer speelt. Ook bij fysieke problemen. Onderliggende problematiek. Innerlijke problematiek. Vraag het aan mensen die langdurig ziek waren. Wat is er in gebeurd voordat je ziek werd? 90% heeft een pittig verhaal. Een verhaal over echtscheiding, financiële problemen, de dood, misbruik of een andere vorm van langdurige stress. Het heeft hen innerlijk keihard geraakt.



Neem Yara (fictieve naam). 41 jaar oud. Gescheiden en opnieuw getrouwd. Met haar huidige man heeft ze 3 leuke kinderen. Ze is gelukkig met haar man, ze heeft werk waarin ze zich fijn voelt, samen verzorgen ze het huishouden en ze doet boodschappen en andere kleine dingen voor haar moeder. Ze stoort zich wel wat aan een bemoeizuchtige buurvrouw. Die heeft vaak wat op haar aan te merken. En met haar zus heeft ze niet zo'n goed contact. Haar zus vindt ze wat labiel. Er is altijd wat. Yara is een vrolijk mens en heeft veel vriendinnen.

Wel is ze regelmatig moe. Dat vindt ze gek. Ze heeft een mooi leven. Dus ze besteedt er geen aandacht aan. Yara wil de moeheid niet voelen. Er is nog zoveel te doen. Ze wil er niet aan toegeven. Ze wil liever doorgaan. Het gaat vanzelf weer over. Soms komt er hoofdpijn bij. Dan neemt ze een paracetamolletje. Meestal helpt het.

Ze krijgt ook rugproblemen. Eerst af en toe. Later wordt het chronisch. Ze heeft veel kennis opgedaan. Over de wervelkolom, de zenuwbanen, wervelschijven, over medicatie en behandelingen.

INLEIDING

Naast de problemen krijgt ze af en toe zomaar huilbuien. Ze merkt dat ze minder kan hebben, ook naar de kinderen toe. Ze voelt zich schuldig. Hoe kan ze nu zo kortaf tegen haar kinderen doen? Ze vindt het erg dat ze dat doet. Ze vindt zich een slechte moeder. De klachten nemen toe. Maar Yara geeft niet op. Ze doet even lief en sociaal naar haar moeder, naar haar vriendinnen en op het werk als altijd. Het kost haar steeds meer moeite. Ziet nou niemand dat ze ook wel eens hulp nodig heeft?

En dan ziet ze mijn tekst:



Dat raakt haar. Ze beseft dat ze aan het vechten is en dat ze de schuld buiten zichzelf zoekt. Ze oordeelt over haar zus, haar buurvrouw en anderen die niets voor haar doen. Ze weet dat ze met zichzelf aan de slag moet.

Ze staakt het gevecht. Ze zoekt de stilte op. Ze laat de pijn, het verdriet, de moeheid, de tranen toe. Ze voelt het in haar lijf. Zo komt ze bij het onderliggende probleem. Haar vergeten verhaal. Een pittig verhaal. Ze is zwaar gekrenkt door haar opvoeding, door pesten en door haar eerste echtgenoot. Ze is dingen over zichzelf gaan geloven die niet waar zijn. Deze gedachten zijn overtuigingen geworden die haar remmen in het dagelijks leven. Ze heeft een laag zelfbeeld opgelopen.

Haar vergeten verhaal is tevoorschijn gekomen. Yara wordt zich bewust dat haar moeheid voortkomt uit het verleden. Het heeft niets met nu te maken. Nu accepteert ze dat haar verleden haar ziek heeft gemaakt. Stap voor stap, laag voor laag leert ze haar verleden los te laten. Ze leert zichzelf weer waarderen en vindt de liefde in zichzelf. In 3 maanden zijn al haar klachten verdwenen.

INLEIDING

Heb jij klachten en pijn? Voel je je ziek? Weet dat dit een boodschap is. Een signaal van je lichaam. Wees alert. Waarom protesteert het lijf? Zoek het onderliggende probleem in jezelf.

Ontdek in dit e-book waarom jij last hebt van klachten, pijn en ziekte. Doe zelfonderzoek naast eventuele begeleiding en ondersteuning van medische handelingen. In dit e-book staan voorbeeldklachten, oefeningen en eigen ervaringen.

Vitale groet,

GerritA Huisman



HET SIGNAAL

4. Het signaal

Het lijf geeft allerlei lichaamssignalen af. Rillingen, trillingen, tintelingen, schokken, pijn, steken, krampen, jeuk, vermoeidheid, een raar gevoel, moeheid, een aandoening of wat anders. Het zijn alarmsignalen! Geniaal! Dé manier om aandacht te vragen. Om aan te geven dat er wat aan de hand is. Maar.....we luisteren niet. Het lijf protesteert harder. We zijn Oost-Indisch doof. We doen alsof het er niet is. Het lijf gaat gillen en het dwingt ons met een ongeluk, een aandoening of ziekte om te stil te staan en te luisteren.

De signalen zijn protestsignalen. Ze verwijzen naar zaken die aan klachten, pijn en ziekte vooraf gingen. Dat kan van alles zijn. Piekerende gedachten, geblokkeerde angst, boosheid en verdriet, te weinig beweging, ongezonde voeding, te weinig rust, stress, alleen dingen doen omdat het moet, et cetera. Vaak in combinatie met elkaar.

Laat het niet tot iets ernstigs komen. Neem nu je lijf serieus. Ontdek wat het lichaamssignaal voor jou betekent. Door vragen te stellen. Wat gebeurde er vóórdat je een klacht of pijn kreeg of ziek werd? Je kunt het op twee manieren onderzoeken. Verstandelijk en lijfelijk. Van beide geef ik voorbeelden, met mogelijke vragen en een eigen ervaring.

4 a. Verstandelijk

Voorbeeld

Een ziekte van voorbijgaande aard, zoals verkoudheid en griep wordt gezien als iets waarop je geen invloed hebt. Het heerst. Het overkomt je. Dit is een onterechte gedachte. Verkoudheid heeft een oorzaak. Het ligt niet aan een zieke collega, aan snotterende mensen in de trein, hoestende concertbezoekers of het weer. Want waarom wordt de één wel verkouden en de ander niet?



Bewustwordingsoefening:

Let op als er een verkoudheid opkomt of iets vergelijkbaars.

Wat zijn je gedachten, overtuigingen en emoties?

Ga na wat je de vorige dag deed, wat je zei, tegen wie en wat je dacht.

Of waar zie je tegenop? Wat staat er morgen op het programma?

Schrijf alles op wat je bedenkt. Ook al lijkt het niet belangrijk.

Zie je het verband?

HET SIGNAAL

Onlangs lag ik een groot deel van de nacht wakker. Had ik de juiste keuze gemaakt? Wilde ik niet te snel? Ja dacht ik. Het is te snel. Ik kom terug op mijn besluit. Ik stel het een en ander uit. Dat gaf rust. De volgende ochtend werd ik verkouden wakker en ik voelde me down. Hoe was dat zo plotseling mogelijk?



Ik overpeinsde de afgelopen 24 uur. Wat deed ik? Wat dacht ik? Ik had de hele nacht gepiekerd! Ik twijfelde over mijn keuze. Ik voelde me onrustig en angstig. Die nacht besloot ik mijn keuze uit te stellen. Dat was dus een slecht idee. Mijn nachtelijk besluit tot uitstel was gebaseerd op angst. Ik draaide mijn besluit weer terug. En ja hoor....

De volgende dag was mijn verkoudheid verdwenen.

Voorbeeld

Klachten, die wisselend aanwezig zijn. De ene keer voel je pijn en de andere keer is het weer weg. Meestal oorzaak stress. Bijvoorbeeld lage rugklachten, nekkklachten en hoofdpijn. Ga je de alarmsignalen negeren, wegduwen of de symptomen bestrijden? Een (nek)hernia en migraine liggen op de loer.

Bewustwordingsoefening:

Je hebt lage rugklachten of iets vergelijkbaars.

Was gisteren een gemiddelde dag? Ja, dan sluimert de oorzaak al langer.

Voel je je gestrest? Duurt dit al langere tijd?

Wat deed je de dag(en) en weken voordat je lage rugklachten kreeg?

Noteer alles wat je te binnen schiet.

Kijk of je een verband ziet.

Ik heb lage rugklachten als ik het een tijd te druk heb. Ik doe gehaast, geprikkeld, kortaf. Ik neem te weinig pauzes, te weinig beweging, snelle en minder gezonde eetmomenten. Kortom stress.

HET SIGNAAL

Dan ga ik met mezelf in gesprek.

Waarom doe ik gestrest?

Wat maakt dat ik onvoldoende voor mezelf zorg?

Waarom heb ik onvoldoende liefde en aandacht voor mezelf?

Waarom eis ik zoveel van mezelf?

Eet ik voldoende natuurlijke voedingsstoffen?

Beweeg ik voldoende?

Wat kan ik op korte termijn veranderen? Wat op de langere termijn?

Er zijn altijd dingen die beter kunnen.

Het betekent keuzes maken ten gunste van mezelf.



Voorbeeld

Langere tijd stress kan verschillende (ernstige) aandoeningen opleveren. Met rust en medicatie neem je de ziekte enigszins serieus. Beide leiden meestal tot afname van de klachten. Maar..... vind je niet de onderliggende oorzaak, dan komen de klachten terug. Ze worden chronisch of de aandoening wordt ernstiger.

Bewustwordingsoefening:

Ben je langdurige ziek (geweest)?

Wat gebeurde er in de jaren voor je eerste ziektedag?

Hoe ging je ermee om?

Schrijf op wat er in je opkomt.

Kun je de rode draad ontdekken in je gedachtes en emoties?

Lange tijd was ik ziek. Ik deed alsof het er niet was, ik negeerde mijn klachten, modderde maar wat aan en deed moeite om me staande te houden. Ik vroeg me niet af waarom mijn lichaam protesteerde. Ik wende aan de stress en spanning in mijn lijf. Dit leidde tot een chronische aandoening, het vermoeidheidssyndroom ME/CVS.

HET SIGNAAL

Door zelfonderzoek kwam ik er achter dat door frustratie en verbittering mijn lijf geblokkeerd was geraakt. [Zie ook mijn gratis e-book: in 4 stappen van stress naar gezondheid.](#)



5 b: Lijfelijk

- Zoek een stille plek. Ga staan, met je beide voeten stevig op heuphoogte op de grond. Sluit je ogen. Adem 3 x diep in en uit. Maak dan de uitademing 2x zo lang als de inademing.
- Ga met je aandacht naar het plekje in je lichaam wat om aandacht vraagt. Het kan van alles zijn. Rillingen, trillingen, tintelingen, schokken, pijn, steken, krampen, jeuk, moeheid, een raar gevoel of wat anders.
- Geef het de volle aandacht. Richt je aandacht minstens een minuut op dit plekje.
- Vraag liefdevol aan het plekje wat het wil vertellen. En wees alert op het eerste wat er bij je opkomt.
- Welke gedachten komen op? Welke beelden en geluiden zie en hoor je? Wat voel je? Wat zijn de emoties? Wat herinnering je? Wat voel je nog meer in je lichaam?
- Alles wat je hoort, ziet, ruikt, proeft en voelt is waar. Eventueel kun je nog wat doorvragen. Je vraagt aan de gedachte, beeld, herinnering, emotie of het gevoel wat het betekent.
- Je hoeft de antwoorden niet te snappen. Schrijf alle indrukken op. Precies zoals het naar boven is gekomen.
- Lees de antwoorden en volg je eerste impuls. Dit kan bv. een ingeving zijn of een sterk intuïtief gevoel. Het heeft geen zin om je verstand te gebruiken, want het gaat erom wat het voor jónu betekent.

(ON)BALANS

5. (On)balans

Heb je de onderliggende problematiek, jouw innerlijke verhaal ontdekt waardoor je klachten, pijn of ziekte kreeg? Als het niet meteen is gelukt, blijf de oefeningen herhalen of vraag hulp. Het is gemakkelijker als iemand anders de vragen stelt en doorvraagt.

De onderliggende problemen hebben te maken met onbalans op 1 of meer thema's. De thema's beïnvloeden en/of versterken elkaar.

- a) Gedachten, piekeren, zorgen maken, belemmerende overtuigingen.
- b) Geblokkeerde emoties (vaak angst, verdriet of boosheid) van jezelf of in relatie met anderen.
- c) Bewegen, roken, alcohol, voeding en ontspanning (BRAVO).
- d) Zingeving, doe je wat je het liefste doet of omdat het moet?

Twee dingen heb je absoluut nodig om van onbalans tot balans te komen: acceptatie en motivatie.



Meestal staan we in de 'doe-stand'. We denken en doen veel. Analyseren, plannen, oordelen en actie. Het is gericht op doelen. Iets bereiken. Meestal toekomstgericht.

(ON)BALANS

Acceptatie

Als je wilt veranderen is de 'zijn-stand' belangrijk. Je kunt die bereikbaar door de stilte op te zoeken. Breng je aandacht in het Hier en Nu en ervaar wat er is. Je hoeft alleen DIT moment te ervaren. Gedachten, gevoelens, impulsen komen en gaan. Je doet er niets mee. Je accepteert de situatie volledig zoals die is.

Motivatie

Veranderen verlangt tijd en energie van en voor jezelf. Met of zonder hulp. Ben je op en top gemotiveerd? Check het aan de hand van de volgende vragen:

- Neem je jezelf serieus?
- Ben je bereid een samenhang te zien tussen de 4 thema's?
- Ben je bereid verantwoordelijkheid te nemen voor je gezondheid?
- Ben je bereid structureel tijd voor jezelf vrij te maken?
- Ben je bereid hardnekkige patronen te doorbreken?

Als je accepteert dat je in onbalans bent, alle vragen met 'ja' beantwoordt en graag van binnenuit wilt veranderen, bedenk dan wat en/of wie je nodig hebt en ga ervoor!!

Dank voor het lezen en wie weet... tot ziens!

Vitale groet, GerritA

