

WELKOMSTWOORD VAN LOUISE

Met vreugde in het hart presenteer ik dit boek aan jou, beste lezer, of je mijn werk nu voor het eerst leest of me al langere tijd volgt.

Alles komt goed bekijkt mijn leerstellingen vanuit een fris en spannend oogpunt. Mijn coauteur, Mona Lisa Schulz, die me zeer dierbaar is, beloofde me al tijden dat ze wetenschappelijk bewijs bij elkaar zou sprokkelen ter ondersteuning van wat ik al jaren doceer. Hoewel ik persoonlijk geen bewijs nodig heb om te weten dat deze methoden werken – ik vertrouw op wat ik mijn ‘innerlijke stem’ noem om iets te evalueren – weet ik dat veel mensen een nieuw idee alleen in overweging willen nemen als er een wetenschap achter zit. Hier is die wetenschap dus. Dankzij deze toegevoegde informatie weet ik dat een heel nieuwe groep mensen zich bewust wordt van de kracht waarmee ze hun lichaam kunnen helen.

Laat dit boek je gids zijn. Op de volgende bladzijden laat Mona Lisa duidelijk, stap voor stap, zien hoe je je van ziekte naar gezondheid kunt bewegen – terwijl ze het verband schetst tussen emotioneel welzijn en gezondheid en de voorschriften die wij geven om te helen. Dit boek combineert medische, holistische, voedingskundige en emotionele gezondheid in één mooi, klein pakketje waar iedereen zich door kan laten leiden, altijd en overal.

Hoofdstuk 1

GENEESKUNDIGE METHODEN INTEGREREN

Lichaam en geest helen met affirmaties, geneeskunde en intuïtie is een gebied dat de laatste dertig jaar steeds meer is verkend. En hoewel er veel briljante en getalenteerde mensen zijn die hierin zijn voorgegaan, zullen er maar weinig betwisten dat de eerste pionier op dit gebied Louise Hay was. Deze beweging begon in feite massaal in de jaren tachtig, toen we allemaal haar 'blauwe boekje' kochten, *Heal Your Body: The Mental Causes for Physical Illness and the Metaphysical Way to Overcome Them*, en de denkpatronen ontdekten die tot de gezondheidsproblemen leidden die we allemaal hadden.

Wie kon bevroeden welke wending mijn leven zou nemen dankzij dit blauwe boekje, maar het heeft werkelijk alles veranderd. Het heeft me geholpen vorm te geven aan mijn eigen medische praktijk, en de theorie heeft me naar een betere gezondheid voor mijn patiënten en voor mezelf geleid. Je kunt je voorstellen dat ik enthousiast was – eigenlijk meer dan enthousiast – toen Hay House mij voorstelde om samen met Louise een boek te schrijven dat de helende kracht van intuïtie, affirmaties en geneeskunde samenbundelde: zowel de traditionele westerse geneeskunde als alternatieve therapieën.

Dat is de ultieme geneeswijze! Met zulk materiaal werken... en met Louise! Hoe kon ik dat weigeren?

Ik had *Heal Your Body* tijdens mijn studie geneeskunde met me meegesleept en later ook, toen ik jarenlang bezig was met mijn promotieonderzoek naar de hersenen. Ik gebruikte het toen ik me huilend door de ups en downs van mijn medische en wetenschappelijke opleiding worstelde. En ook als ik niet moest huilen, maar het bed moest houden met voorhoofds-holteontsteking en *postnasal drip*. Dan zocht ik in het boek het bijbehorende denkpatroon op: *postnasal drip*, ook bekend als 'innerlijk huilen'. Toen ik zenuwachtig werd omdat ik de ene na de andere lening moest afsluiten om mijn studie te bekostigen, kreeg ik ischias, een aandoening aan de onderrug. En weer wendde ik me tot het blauwe boekje. Ischias werd geassocieerd met 'angst voor financiën en voor de toekomst'.

Telkens weer bleek het boekje zinnig te zijn, maar ik kwam er maar niet achter waar Louise haar affirmatiesysteem vandaan had. Wat motiveerde haar, bijna 35 jaar geleden, om aan haar 'klinische observatieonderzoek' te beginnen naar het verband tussen menselijke gedachten en gezondheid? Hoe kon iemand zonder wetenschappelijke achtergrond of medische opleiding cliënt na cliënt observeren, consequent een correlatie zien tussen bepaalde denkpatronen en de bijbehorende gezondheidsproblemen, en dan een boek schrijven dat zo nauwkeurig gezondheidszaken behandelt? Haar voorschriften werkten, maar ik begreep niet hoe of waarom. Ik werd er gek van.

Maar nood – of ergernis – zoekt list en ik besloot de wetenschap achter haar affirmatiesysteem door te gaan spitten, waarna ik de emotionele aspecten van ziekte van de hersenen en het lichaam in kaart bracht. En de samenhang die ik vond, hielp me een behandelstelsel te creëren dat al ruim 25 jaar van intuïtieve consulten en evenveel jaren als arts en weten-

schapper mijn gids is. Maar pas toen Louise en ik dit boek begonnen te schrijven, besepte ik hoe krachtig de combinatie zou kunnen zijn van de geneeswijzen die ik toepas en de affirmaties van Louise.

Het belang van intuïtie

In 1991 had ik twee jaar geneeskunde achter de rug plus drie jaar promotiewerk, en moest ik weer terug het ziekenhuis in om mijn studie af te ronden. Gewapend met een witte jas, een stethoscoop en veel kleine boekwerkjes stapte ik de zalen in van wat toen het Boston City Hospital heette.

De eerste dag kwam mijn opleider naar me toe, gaf me de naam en leeftijd van mijn eerste patiënt en zei alleen: 'Knap haar maar op.' Dat was alles. Ik kreeg het Spaans benauwd. Hoe moest ik weten wat er met haar was als ik als enige informatie haar naam en leeftijd kreeg?

In de lift naar beneden, op weg naar de Spoedeisende Hulp, stond ik zenuwachtig te wiebelen. Ik kende slechts de basisbeginselen van hoe je een patiënt diende op te knappen, laat staan van hoe ik met de stethoscoop om mijn nek moest omgaan. Kortstondig gevangen in de lift stond ik daar met mijn klembord in mijn hand. En daar, in een flits, zag ik voor mijn geestesoog een beeld van de patiënt die ik zou gaan evalueren. Ze was iets te zwaar, droeg een limegroene legging, drukte rechtsboven op haar buik en riep: 'Dokter, dokter! Mijn galblaas!'

Wauw, dacht ik. Als de patiënt die ik zo direct zou ontmoeten inderdaad iets aan haar galblaas had, hoe zou ik dat medische probleem dan oplossen? Terwijl de lift langzaam langs de verdiepingen naar beneden zakte, bladerde ik door de bladzijden van de vele handboeken in mijn zakken en zocht snel op wat ik moest doen met een patiënt met een aandoening aan de

galblaas. Op mijn klembord schetste ik de klassieke aanpak voor een galblaasaandoening: een echo van de lever bekijken, leverenzymen controleren, het oogwit van de patiënt bekijken.

De deuren gingen open. Ik rende naar de Spoedeisende Hulp, trok het gordijn open, en daar, tot mijn verbazing, lag een vrouw op een brancard in, jazekeer, een limegroene legging, roepend: 'Dokter, dokter. Mijn galblaas!'

Dat moest wel toeval zijn, toch?

De tweede dag blafte mijn opleider wederom de naam en leeftijd van mijn patiënt en gaf me de opdracht naar de Spoedeisende Hulp te gaan. Weer ontstond er een beeld van een patiënt in mijn gedachten, deze keer met een blaasontsteking. Weer keek ik het na: hoe zou ik een patiënt met een blaasontsteking behandelen? Nee maar, het wás een blaasontsteking. Op de derde dag herhaalde dit alles zich, en weer was mijn indruk correct. Na drie dagen besepte ik dat mijn hersenen iets unieks bezaten, dat mijn geestesoog al voorzags wat mijn geofefende medische oog uiteindelijk zou aantreffen in het ziekenhuisbed.

Ik begreep hoe nuttig intuïtie was bij de beoordeling van mijn patiënten, maar besepte al snel dat intuïtie een nog grotere rol speelde dan ik aanvankelijk dacht.

De intuïtie van het lichaam

Het menselijk lichaam is een verbazingwekkend werktuig, en als werktuig vereist het regelmatig onderhoud en zorg om zo efficiënt mogelijk te werken. Er zijn vele verschillende redenen waarom je lichaam defect kan raken en ziek kan worden: erfelijkheid, de omgeving, voeding, enzovoort. Maar zoals Louise in haar carrière ontdekte – en publiceerde in *Heal Your Body* – wordt elke ziekte beïnvloed door emotionele factoren in je leven. En tientallen jaren nadat Louise haar con-

clusies had gepresenteerd, zijn er wetenschappelijke onderzoeken ter ondersteuning daarvan.

Onderzoek heeft aangetoond dat angst, woede, verdriet, liefde en vreugde specifieke invloeden hebben op het lichaam. We weten dat woede spieren laat samenballen en bloedvaten vernauwt, met een hoge bloeddruk en een slechte bloeddoorstroming als gevolg. De cardiologie vertelt ons dat vreugde en liefde het omgekeerde effect hebben. Als je naar het blauwe boekje van Louise kijkt, persen een hartaanval en andere hartziekten 'alle vreugde' uit het hart, zorgen ze voor 'verharding van het hart', en een 'gebrek aan vreugde'. En haar affirmatie ter bestrijding van die problemen? 'Ik breng vreugde terug naar het centrum van mijn hart' en 'Ik laat het verleden met vreugde los. Ik heb vrede'.

Specifieke denkpatronen beïnvloeden ons lichaam op een voorspelbare manier, waarbij als reactie op elke emotie bepaalde stoffen vrijkomen. Als angst langere tijd je heersende stemming is, zorgt het voortdurende vrijkomen van stresshormonen, cortisol in het bijzonder, voor een domino-effect van stoffen die leiden tot hartkwalen, gewichtstoename en depressie. Net als met angst volgen andere emoties en gedachten een typisch patroon als ze in de vorm van ziekte geprojecteerd worden op het lichaam. In mijn werk heb ik ook gemerkt dat als emoties door het hele lichaam heen reizen, ze organen op verschillende wijze beïnvloeden, afhankelijk van wat er in je leven plaatsvindt. Op dat punt komt onze intuïtie ons van pas.

Vaak, als we ons niet bewust zijn van een emotionele situatie in ons leven of het leven van een dierbare, komt deze informatie tot ons via intuïtie. We hebben vijf aardse zintuigen die onze gevoelens kunnen opwekken: zicht, gehoor, tastzin, reuk en smaak. En we hebben vijf parallelle 'intuïtieve zintuigen' – helderziendheid, helderhorendheid, heldervoelend-

heid, helderruikendheid en helderproevendheid – waarmee we extra informatie kunnen verkrijgen. Je kunt bijvoorbeeld een intuïtief beeld ontvangen, een helderziende flits dat een vriend in gevaar is. Of je voelt angst als je de telefoon in gedachten hoort rinkelen, slechts vijf minuten voor hij werkelijk overgaat met slecht nieuws over de dood van een geliefde. Je kunt die beruchte ‘vieze smaak in je mond’ krijgen, of je voelen alsof je ‘iets verdachts ruikt’, vlak voordat iemand je een slecht zakelijk voorstel doet. Of je ervaart een naar gevoel in je lichaam, of het nu een ‘onderbuikgevoel’ is of ‘hartzeer’, dat je waarschuwt voor een probleem dat de kop opsteekt in je relatie.

Naast die algemeen begrepen intuïtie die ons leidt in dit soort zaken waarin we over onvoldoende informatie beschikken – zoals de intuïtie die me al mijn hele medische loopbaan helpt – beschikt ons lichaam ook over een aangeboren intuïtie. Ons lichaam kan ons vertellen wanneer er iets uit balans is in ons leven, zelfs als die wetenschap niet duidelijk is in ons bewustzijn.

Als we volledig willen genezen, moeten we onze aandacht richten op de boodschappen die ons lichaam ons via die intuïtie zendt. Maar we hebben ook logica en feiten nodig om volledig te begrijpen welke onevenwichtigheden in onze levenswijze onze gezondheid beïnvloeden. Net zoals een fiets twee opgepompte banden nodig heeft, moet je emoties en intuïtie in evenwicht houden met logica en feiten. Zowel extreme logica zonder intuïtie als intuïtie zonder logica heeft catastrofale gevolgen. We moeten beide middelen toepassen om gezondheid te bereiken. In dit boek bespreken we hoe je dit kunt doen, waarbij we ons op vier benaderingen richten:

1. We worden ons bewust van onze emoties en die van andere mensen in ons leven, en merken de waarschuwingstekenen op die angst, woede en verdriet met zich meebrengen.
2. We zoeken uit welke gedachten de gevoelens begeleiden die maar om ons heen blijven cirkelen.
3. We identificeren symptomen van negativiteit en lokaliseren die in ons lichaam.
4. We decoderen de informatie van het intuïtief-emotionele denkpatroon dat ten grondslag ligt aan die symptomen en begrijpen dat elke ziekte ook deels toe te schrijven is aan voeding, omgeving, erfelijkheid en letsel.

Het intuïtieve nooddashboard

Hoe kunnen we gebruikmaken van onze intuïtie om de boodschappen te lezen en te interpreteren die ons lichaam ons probeert te sturen?

Beschouw je lichaam als het dashboard van een auto; het heeft een reeks waarschuwingslampjes – gebieden die symptomatisch gaan branden als er iets is in je leven wat aandacht behoeft. Wie kent niet dat irritante lampje dat aangeeft dat de benzine bijna op is? Het floept altijd aan als het net niet uitkomt en zorgt voor ergernis tijdens het rijden, tot er nog zo weinig in de tank zit dat je bijna alleen op benzinedampen rijdt. Evenzo, als een gebied van je leven leeg is – of te kampen heeft met overdaad – zal een deel van je lichaam een aanwijzing geven, gaan klagen of zelfs een noodkreet slaken.

Je hebt zeven waarschuwingslampjes, die allemaal uit een

ALLES KOMT GOED

groep organen bestaan. De gezondheid van de organen in elke groep wordt geassocieerd met specifieke soorten denkpatronen en gedragingen. De organen die bijvoorbeeld geassocieerd worden met het zich veilig en zeker voelen in de wereld, zijn de botten, het bloed, het afweersysteem en de huid. Als je je niet veilig en zeker voelt, vergroot dat de kans dat je een aandoening aan een van deze organen krijgt. We beschrijven deze groep organen als een *emotioneel centrum*, omdat de gezondheid ervan verband houdt met dezelfde emotionele problemen.

Elk hoofdstuk in dit boek is gewijd aan de gezondheid van de organen van één emotioneel centrum. Hoofdstuk 4 bijvoorbeeld bekijkt de organen van het eerste emotionele centrum – de botten, het bloed, de organen van het afweersysteem en de huid – en helpt je te interpreteren wat een aandoening aan een van deze organen betekent. Het kijkt naar het evenwicht in je leven waar het gaat om de kernemotie die geassocieerd wordt met die organen. De essentie is dus dat als je veiligheidsgevoel uit balans is, je aan de organen van je eerste emotionele centrum een aandoening kunt krijgen.

Net zoals we uitgebalanceerde voeding nodig hebben om gezond te blijven, moeten we er ook voor zorgen dat we gezonde bronnen van liefde en geluk hebben. Door onze energie in de verschillende aspecten van het leven te steken – familie, geld, werk, relaties, communicatie, educatie en spiritualiteit – kunnen we lichamelijke en emotionele gezondheid bereiken.

Hoe je dit boek gebruikt

Toen Louise en ik bespraken hoe we een nuttig boek voor je konden schrijven, besloten we er structuur aan te geven zodat je het zieke deel van het lichaam kon opzoeken om van daaruit verder te werken – net zoals in *You Can Heal Your Life*.

Hou echter wel in gedachten dat mensen niet alleen uit losse organen bestaan die aan elkaar vastzitten, dus een ziekte in één deel van je lichaam zal meestal invloed hebben op de gezondheid van een ander deel. En emoties over het zich veilig en zeker voelen binnen de familie (het eerste emotionele centrum) spelen ook in op emoties over eigenwaarde (het derde emotionele centrum). Om volledig te genezen moet je je leven als één geheel zien, en extra aandacht besteden aan het orgaan of de ziekte waar je het meeste last van hebt. Blader gerust meteen door naar het deel van het boek dat jouw persoonlijke probleemgebied behandelt, maar bedenk dat je ook belangrijke informatie over andere onevenwichtigheden in je leven kunt vinden door het hele boek te lezen. Een totaalbeeld van je sterke en zwakke punten kan je helpen een langetermijnplan op te stellen voor gezondheid in al je emotionele centra.

Als je je door dit boek heen werkt, help ik je gebruik te maken van je lichamelijke intuïtie die de organen omgeeft in elk emotioneel centrum, zodat je de boodschappen kunt begrijpen die je lichaam je stuurt. Maar bedenk dat alleen jij kunt besluiten wat je lichaam je werkelijk vertelt. Dit boek is een algemene gids die overeenstemt met algemene opvattingen en met wat de wetenschap grotendeels ondersteunt.

Nadat je hebt bepaald wat je lichaam je vertelt, begeleiden Louise en ik je door geneestechnieken die de verschillende redenen behandelen waarom we ziek worden. Hoewel we geen specifieke medische adviezen geven in dit boek, omdat goed medisch advies op ieder mens toegesneden moet zijn, geven we wel casussen die je een idee geven welk medisch ingrijpen je kunt overwegen. Belangrijker nog, we laten je affirmaties zien die je meerdere keren per dag kunt herhalen en gedrags-suggesties die je onmiddellijk in je eigen leven kunt opnemen. Deze middelen helpen je je gedachten en gewoonten te veran-

deren om gezond te worden. Nog één ding over die casuïstiek. Die gedeeltes benadrukken de extreme gevallen van mensen met aandoeningen in één emotioneel centrum. Vergeet echter niet dat de meeste mensen niet maar één probleem hebben – ze kunnen er een heleboel hebben, of dat nu onvruchtbaarheid, artritis en vermoeidheid, of een andere combinatie van kwalen is. In onze casussen richten we ons enkel op het belangrijkste probleem dat geassocieerd wordt met elk emotioneel centrum. Als we alle onevenwichtigheden en problemen in ieders leven willen beschrijven, zou dat tot een boekdeel van encyclopedische omvang leiden dat nooit zo toegankelijk zou zijn voor een grote groep mensen als we met dit boek beogen. Dus kijk niet verbaasd op als je jezelf herkent in *veel* beschrijvingen die we geven.

Onder het lezen kan je intuïtie het hardop uitschreeuwen, of misschien een zwak piepje uitbrengen. Waar het om gaat, is dat je luistert naar wat zich aandient en ermee aan de slag gaat.

Ik heb in mijn carrière een paar belangrijke leidende beginselen geleerd. Het eerste is dat ieder van ons zijn gezondheid kan verbeteren, ongeacht onze uniekheid, onze persoonlijke eigenaardigheden of onze vroegere emotionele of lichamelijke beproevingen. Ten tweede moeten we openstaan voor elke beschikbare geneeskundige methode om gezond en gelukkig te worden. Of het nu vitamines en voedingssupplementen zijn, kruiden en geneesmiddelen, chirurgie, meditatie, affirmaties of psychotherapie – alles kan nuttig zijn als je het gebruikt onder leiding van een bekwame, professionele genezer die je vertrouwt. *Alles komt goed* helpt je de combinatie van methoden te vinden die voor jou geschikt is.