

HEALING

DE GIDS VOOR HET

IS THE

(HER)VINDEN VAN

NEW HIGH

INNERLIJKE RUST EN VRIJHEID

VEX KING

AUTEUR VAN DE BESTSELLER

GOOD VIBES, GOOD LIFE

HEALING

DE GIDS VOOR HET

IS THE

(HER)VINDEN VAN

NEW

INNERLIJKE RUST

HIGH

EN VRIJHEID

VEX KING

KOSM•S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Inhoud

- 9 *Voorwoord*
- 11 *Waarom is dit boek nodig?*
- 19 *Inleiding*
- 37 **Hoofdstuk 1**
Hoeveel lichamen?
- 59 **Hoofdstuk 2**
Begin met het lichaam dat je kent
- 95 **Hoofdstuk 3**
Wat is jouw vibe?
- 123 **Hoofdstuk 4**
Ga terug in de tijd
- 169 **Hoofdstuk 5**
Een nieuwe manier om aan jezelf te werken
- 205 **Hoofdstuk 6**
Wie ben je?

239	Hoofdstuk 7
	Als je vuur brandt
261	Hoofdstuk 8
	Je bent vrij
287	<i>Tot besluit</i>
293	<i>Nawoord. Een opdracht</i>
299	<i>Dankwoord</i>
302	<i>Over de auteur</i>

Waarom is dit boek nodig?

Het zat er al een tijd aan te komen. Ik heb het (eindelijk) geschreven omdat mijn leven niet altijd gemakkelijk was en omdat ik weet dat jouw leven dat ook niet altijd was. Ik heb het geschreven omdat ik door technieken voor innerlijke heling te ontwikkelen en te gebruiken, mijn moeilijke verleden heb kunnen loslaten en mijn emotionele pijn of trauma heb kunnen genezen. Ik heb ook anderen op weg geholpen op hun eigen helingstraject.

Je hoeft geen goeroe te zijn om innerlijk te helen. Evenmin hoeft je veel geld te spenderen aan cursussen of je baan op te zeggen zodat je dagelijks urenlang kunt oefenen om het onder de knie te krijgen. Je kunt je trauma en andere emotionele wonden blijvend genezen met de oefeningen in dit boek. Die zijn eenvoudig en begrijpelijk en beloven een uitzonderlijk resultaat, door je te leren je vibratie te verhogen (dat is de energie die door je heen stroomt en die je uitstraalt naar de wereld om je heen).

Als je mijn eerste boek, *Good Vibes, Good Life*, hebt gelezen, weet je al dat vibreren op een hoger niveau je kan helpen grote dingen te bereiken en je leven te veranderen. In dit boek zal ik je laten zien hoe je je eigen heler kunt worden en je vibratie kunt verhogen.

Dat wil niet zeggen dat niets je helingstraject in de weg zal staan of dat je meteen duidelijk resultaat merkt. Een van de grootste belemmeringen voor innerlijke heling is de drang vast te houden aan het verleden; ons onvermogen om los te laten wat is geweest belet ons voort te gaan naar wat zou kunnen zijn. Daarom focussen de eerste hoofdstukken in dit boek zich op het vermogen los te laten. En dan stappen we in het heden, voor we naar de toekomst kijken.

Innerlijke heling is daadwerkelijk oude conditionering loslaten en een nieuwe, vitaliserende kijk op het leven creëren; de onzekerheden van de toekomst vol vertrouwen tegemoet treden in de wetenschap dat je sterk en capabel bent, wat er ook op je pad komt. Je zult ontdekken dat je kunt voortgaan vol zelfvertrouwen en met een rotsvast geloof in je eigen veerkracht en capaciteiten.

Trauma is een voortdurende emotionele en psychologische pijn die vaak het gevolg is van een ervaring die ons brein om de een of andere reden niet goed kan verwerken. Soms treedt die gebrekkige verwerking op omdat de ervaring heel ontregelend,

schokkend, verontrustend, angstig of onbegrijpelijk was; of omdat ze ons op heel jonge leeftijd is overkomen toen ons brein nog niet ontwikkeld genoeg was om haar volledig te verwerken. Trauma kan echter ook subtieler zijn – ervaringen die ons verwarren of een gevoel van schaamte of vernedering geven kunnen ons diepe emotionele wonden toebrengen, ook al zien anderen die niet.

En dan is er nog iets met trauma's: we hebben die allemaal ooit in enige vorm ervaren, maar vrijwel niemand heeft al van jongs af aan geleerd om ermee om te gaan. Het gevolg is dat heel veel mensen hun toevlucht zoeken bij een vorm van zelfmedicatie om met hun pijn om te gaan, of die nu emotioneel, fysiek of spiritueel is.

Bepaalde 'highs', opgeroepen door het gebruik van synthetische of natuurlijke drugs of alcohol of gevoed door een verslaving aan eten, seks, werk of sociale media (om er maar een paar te noemen), geven ons een gevoel alsof we boven onze problemen zijn uitgestegen. Maar dat gevoel is tijdelijk. Op zijn best leidt het tot een steeds grotere behoefte aan die high om de dag door te komen; op zijn ergst wordt de high gevolgd door een diepe, donkere 'low' waardoor we ons intens wanhopig kunnen voelen.

Ik probeer dan ook valse highs los te laten, in welke vorm ze zich ook voordoen in mijn leven, en in plaats daarvan een echte-

re, duurzamere en minder woelige high te bereiken: de high van innerlijke heling. Die verdwijnt niet en laat je niet leeg en verloren achter. Die is opbouwend, die bouwt jôu op tot je alles ziet met een nieuwe helderheid.

Dát is de high waarover ik schrijf en die ik elke dag met mijn cliënten deel. En ik geloof dat nu de perfecte tijd is om erop te focussen – omdat we een verschuiving in het menselijk bewustzijn meemaken en we ons allemaal steeds meer geroepen voelen om anders met onszelf, met anderen en met de wereld om ons heen om te gaan.

Net als iedereen die dit boek leest, speel jij een actieve rol in de verwezenlijking van die verschuiving. Je maakt deel uit van iets speciaals: een beweging in de richting van een beter en zorgzamer leven.

Ik ben geen arts of psycholoog en dit boek is geen substituut voor medisch advies of de hulp van een professioneel therapeut. Ik ben iemand die heeft geleerd van ervaringen, vergissingen en groei. Zo heb ik een leven vol geluk, liefde en hoop gecreëerd. Als mindcoach heb ik honderdduizenden mensen (van beroemdheden en ondernemers tot mensen die meenden dat geluk en succes gewoon niet voor hen waren weggelegd) zowel on- als offline kunnen helpen om anders te gaan denken en zo hun leven een mooie en positieve wending te geven.

Innerlijke heling is daadwerkelijk
oude conditionering loslaten en
een nieuwe krachtiger kijk op het
leven creëren; de onzekerheden
van de toekomst vol vertrouwen
tegemoet treden in de wetenschap
dat je sterk en capabel bent
– wat er ook op je pad komt.

Inleiding

We hadden ruzie. Ik weet niet meer waarover, maar het was goed mis. Die nacht bekwam me een raar gevoel, ik voelde me onrustig alsof er iets heftigs stond te gebeuren. Misschien kwam het door de ruzie of de ongerustheid die voortkwam uit paranoia. Ik wist dat ze naar een bar was en ze kreeg altijd veel aandacht van heren.

Bovendien had ze me niet ge-sms't. Tot dan toe had ik altijd een welterusten-sms'je gehad, ook al hadden we ruzie. Maar die avond niets. Er ging me van alles door het hoofd, er drongen zich te veel tegenstrijdige gedachten op en ik kon gewoon niet slapen.

Misschien ben ik te ver gegaan.

Misschien is er iets met haar gebeurd.

Ik moet haar misschien sms'en. Nee, wacht: haar schuld, niet de mijne.

Stel dat ze al een stap heeft gezet en een ander heeft?

Nee, kan niet. Dat is bedriegen en ik ken haar. Ze is te vertrouwen, omdat ze met heel haar hart van me houdt. Zij zat immers achter mij aan toen ik geen interesse toonde.

Ten slotte raapte ik de moed bijeen om haar welterusten te sms'en.

Ze antwoordde in de kleine uurtjes. Ze stortte haar hart uit, zei dat ze van me hield en het weer goed wilde maken. Kennelijk zou haar leven zonder mij niet meer hetzelfde zijn.

Ik geloofde het, dat deed ik echt.

Maar toen kreeg ik een sms van een vriend en meteen, nog voor ik hem gelezen had, voelde ik me ongerust. Het voelde niet goed. En dat klopte. Mijn vriendin was met zijn neef mee naar huis gegaan.

Ik was boos en teleurgesteld, maar twijfelde ook. Deze vriend was nooit blij geweest dat we een setje waren, vast met reden. Misschien probeerde hij onze relatie te ontmoedigen. Maar waarom liegen? Het was immers zijn neef die hij ervan beschuldigde er met mijn vriendin vandoor te zijn. Verder hoorde hij al tot mijn wereld lang voor mijn vriendin haar intrede deed, dus zou ik hem eerder moeten kunnen vertrouwen dan haar.

Eerlijk gezegd was ik het aan hem verplicht hem te geloven omdat ik de 'brocode' had gebroken door iets met mijn vriendin te beginnen ook al had hij eerder iets met haar gehad. Onze

liefdesgeschiedenis was al gedoemd en we hadden nooit wat samen moeten beginnen.

Ten slotte vroeg ik het haar rechtstreeks. Ze was verontwaardigd, ontkende het en zei dat mijn vriend jaloers was en probeerde ons uit elkaar te drijven. Ze gaf me een slecht gevoel omdat ik hem en niet haar vertrouwde. Ze leek openhartig en kwetsbaar en zei dat ze diep gekwetst was. Ik voelde me schuldig... zo overtuigend was ze.

En toen had ik een probleem. Elke keer dat we ruzie hadden, dook er een nieuw verhaal op en was het weer hetzelfde liedje. Ze was me vaak ontrouw en elk keer blufte ze zich weer terug in mijn leven en manipuleerde ze me emotioneel zo dat ik geloofde dat haar fouten mijn gebreken waren.

Dit patroon begon pijnlijk voor me te worden. Ik had de reputatie van de jongen die het meisje had gekregen – misschien niet omdat ik zo'n hunk was, maar omdat ik charmant was en populair onder mijn vrienden en een goed hart had. Nu kreeg ik de naam van de jongen met de vriendin die het met elke andere vent deed.

Mijn beste vrienden, en zelfs onbekenden, hadden me gewaarschuwd. Ze zeiden dat ik het bij fysieke intimiteit moest houden omdat ze alleen daarvoor deugde. Maar ik wilde er niet aan. Ik geloofde niet in relaties die geen toekomst hadden. Ik

wilde haar geen pijn doen. En ik zag een licht in haar dat niemand anders kon zien.

Ze gingen zeggen dat ik onder de plak zat en verblind was. Ten slotte begon ik te beweren dat ik mijn vriendin gebruikte voor seksavontuurtjes. Maar dat was gelogen. Ik dacht dat ik haar nodig had. Het was zwaar met haar, maar een leven zonder haar leek nog zwaarder. De pijn was niet alleen emotioneel: ik ging om haar met andere mannen op de vuist. Mannen die me plaagden met wat ze met haar deden en zeiden dat ik niet goed genoeg voor haar was omdat haar aandacht naar hen uitging.

Ik had altijd gehoord dat mannen de players zijn, de rotzakken, degenen die de controle hebben. Maar ik was de controle kwijt. Ik was een hopeloze romanticus die zo dwaas was te geloven in een beeld dat ik in mijn hoofd had gecreëerd van de ander en van de band die ik met haar dacht te hebben.

Naarmate er meer bewijs aan het licht kwam, bereikte ik uiteindelijk het kookpunt. Ik wist dat ik met haar geen toekomst had, dat ik uit de relatie moest stappen en haar praatjes en manipulatie van mijn emoties niet moest pikken...

Ik besloot haar voor het blok te zetten. Ik zei haar dat als we onze relatie een kans wilden geven, ze moest toegeven wat ze allemaal gedaan had. Diep vanbinnen wist ik wel dat niets wat ze zou zeggen voldoende zou zijn omdat ik al besloten had alleen

HOOFDSTUK 1

Hoeveel lichamen?

Om innerlijk te helen
moet je elke laag
van jezelf aanpakken.

Voor we serieus aan de slag gaan met onze innerlijke heling, wil ik in dit korte hoofdstuk uitleggen wat de reden is voor de opbouw van dit boek en hoe die opbouw jou zal helpen op je reis. De volgorde van de hoofdstukken is niet lukraak en het is essentieel dat je begrijpt dat er voor elke bladzijde een reden is, ook wanneer je bezig bent met bladzijden die moeilijk of zwaar voor je zijn; en zelfs wanneer je op een bladzijde bent die gemakkelijk en prettig aandoet.

Zoals ik al heb aangestipt had ik niet altijd veel op met het idee van ‘heling’ en zeker niet met begrippen als spiritualiteit of innerlijke groei. Ik focuste me op andere zaken: ik wilde een kerel zijn (of om precies te zijn leven op een manier die ik als mannelijk zag), tastbare doelen bereiken en de materiële dingen verwerven waarvan ik dacht dat ze mijn leven waardevol en goed zouden maken. Vandaar dat ik alle begrip heb voor mensen die een hekel hebben aan geleuter over ‘groei’ en die denken dat spiritualiteit niets voor hen is.

Komt dat je bekend voor? Zo ja, dan moet je weten dat je bij het lezen van dit boek niet ineens hoeft te bekeren. Ik vraag je alleen om je ervoor open te stellen en bereid te zijn om te spelen met ideeën waarover je nog niet eerder hebt nagedacht. Ik ga juist niet tegen je zeggen dat je spiritueel moet worden of moet gaan geloven in magie of kristallen om je beter te voelen en je open te stellen voor meer positiviteit en vrijheid.

Dit gezegd zijnde, toen ik dit boek voorbereidde, wilde ik er echt wat filosofische principes uit de yoga in verwerken omdat die enorm goed richting hebben gegeven aan mijn eigen reis. Veel mensen storten zich eerst op de fysieke beoefening van yoga en ontdekken de filosofie erachter pas later. Ik ontdekte eerst de filosofie. Ik werd geïnspireerd door het enorme aantal mensen die een vorm van heling of groei of verbetering van hun leven toeschrijft aan yoga.

Dus kocht ik op een dag het boek *De Yoga-Sūtra's van Patañjali*. Het woord *soetra* uit het Sanskriet laat zich ruwweg vertalen als 'draad' en dit boek verkent de draden van kennis of leerstellingen die ten grondslag liggen aan de holistische beoefening van yoga. Naast de vertaling van de soetra's bevat het ook richtlijnen over hoe elke soetra de beoefenaar van yoga kan leiden naar zijn ware Zelf, naar verlichting.

Inmiddels doe ik ook wat fysieke yogaoefeningen, al ligt mijn

focus nog altijd bij meditatie, een praktijk waarbij je via je zintuigen volledig in het nu bent en kalm en zonder te oordelen je gedachten, emoties en fysieke sensaties observeert. De *Yoga Sūtra's* zijn echter mijn Heilige Graal geworden.

Ik ben er niet van overtuigd dat 'verlichting' het enige waardevolle doel is in het leven. Het idee dat we niet meer nodig hebben dan onszelf en de rest van ons leven elke seconde van elke dag vrij van verlangens, intens gelukkig en vredig kunnen zijn, klinkt geweldig. Maar ik geloof gewoon niet dat ons enige nut op aarde is om alle dagelijkse besognes te verwerpen en uit te stijgen boven de behoefte aan contact met andere mensen, of persoonlijk comfort of verlangens en uitsluitend pure en perfecte wezens te zijn.

Eerlijk gezegd heb ik me vaak afgevraagd of dat überhaupt mogelijk is, vooral gezien het feit dat in de loop der jaren veel mensen die beweerden verlicht te zijn meer een soort sekteleiders bleken. Als mensen een ander kwetsten of misbruikten vanuit hun eigen verlangens of omdat ze waren gecorrumpeerd door de macht die ze hadden gekregen omdat anderen gingen geloven dat ze verlicht waren... Nou, dan konden ze toch nooit echt verlicht zijn?

Persoonlijk heb ik maar een handvol mensen ontmoet van wie ik denk dat ze dicht in de buurt komen bij het idee van ver-

lichting zoals dat in vele oude teksten is beschreven, en zelfs zij hebben hun beperkingen. Maar toen ik *De Yoga-Sūtra's van Patañjali* begon te lezen, realiseerde ik me dat ik er enorm veel aan kon hebben zonder dat ik in dat specifieke doel hoefde te geloven.

Hoewel het boek veel gedetailleerde aanwijzingen geeft voor de beste manier om je dagelijks leven te leiden, is het verrassend weinig dogmatisch. Ik ontdekte dat het mij uiteindelijk in zekere zin het vertrouwen gaf dat ik me vrij kon voelen; dat ik bevrijd kon worden. Niet in de traditionele zin van verlichting, maar in de zin dat ik kon worden bevrijd van de dingen die me beletten zelfverzekerd te zijn, me veilig te voelen en de toekomst enthousiast tegemoet te zien.

Ik kon uit het boek en zijn wijsheid datgene halen wat ik nodig had en die lessen in mijn dagelijks leven toepassen op een manier die voor mij werkte. Dat voelde reëel en echt nuttig, in plaats van zweverig of nep of pretentius. Ik kon de lessen uit het boek op een praktische manier toepassen en delen die me totaal irrelevant leken overslaan.

Zoals het stukje dat zegt dat je yogaruimte 'een deurtje moet hebben en geen raam; dat het geen holletjes, kuilen, ongelijkheden, hoge treden en lage afstapjes mag hebben. Het moet zijn bestreken met koeienmest, vrij zijn van ongedierte, een ter-

DE GIDS VOOR HET (HER)VINDEN VAN INNERLIJKE RUST EN VRIJHEID

Vex King, bekend van de bestseller *Good Vibes, Good Life*, ontwikkelde helende technieken die hem hielpen om zich te bevrijden van zijn persoonlijke pijn en trauma. Sindsdien heeft hij honderdduizenden mensen geholpen bij hun zoektocht naar genezing.

In *Healing Is the New High* deelt Vex King zijn spirituele kennis op een toegankelijke manier, net als verhalen uit zijn eigen leven, inspirerende citaten en praktische oplossingen. Met zijn technieken leer je om schadelijke denkwijzen en overtuigingen los te laten en kun je het geloven in jezelf versterken en je weerbaarheid vergroten.

Deze technieken zijn simpel, toegankelijk en kunnen potentieel geweldige resultaten opleveren. Ze omvatten onder andere:

- het gebruik van je lichamelijke energie
- het aangaan van positieve relaties
- het onderzoeken van je persoonlijke geschiedenis
- het herschrijven van beperkende gedachten
- het ontdekken van je ware zelf en de passie die je in je hebt

Werken aan je innerlijke genezing is een van de beste dingen die je voor jezelf kunt doen. Door je hieraan te committeren creëer je ruimte voor de mooiste ervaringen in je leven.



www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
M•S**

NUR 770
Kosmos Uitgevers,
Utrecht / Antwerpen