

**Niet alleen gezonder en gelukkiger...
er is meer**

Jan Croonen

AS

ALBERT SICKLER

Voorwoord

Door mijn opleiding aan de Radboud Universiteit in Nijmegen, ben ik opgeleid als Westers arts. Op de universiteit heb ik geleerd om in ruimere zin naar de patiënt te kijken, maar naar het ziektebeeld in engere zin. Toenemend ben ik heel holistisch en integraal gaan denken en ben ik vooral een coach geworden, die zijn patiënten begeleidt in hun proces. Lichaam en geest zijn niet gescheiden, maar zijn onlosmakelijk verbonden. Onze opvoeding en onze omgeving maken, wie we zijn en hoe we omgaan met alles wat ons bezig houdt. Dit alles bepaalt ook je beleving van ziekte en het genezingsproces.

Natuurlijk heeft het primaire ziektebeeld mijn aandacht, maar ik geef uitleg over de samenhang. Ik kijk mee naar de therapie, die gegeven wordt, maar praat vooral met de patiënt over zijn gevoel, angst en beleving. Ik kijk naar zijn verwerking en kijk naar de achtergronden en de oorzaken van de klachten. Door mijn holistische kijk en mijn integrale visie, durven patiënten hun diepere problemen bij mij neer te leggen en te bespreken. Maar ook hun gevoelens, die zij ervaren hebben tijdens of na de behandeling. En hun angsten. Vooral de gevoelens en angsten, die naar boven komen bij een slechte prognose. Wij praten dan samen over de pijn, het verdriet en het inzicht, dat het leven eindig is en dat de ziekte kan leiden naar blijvende klachten en problemen. Of tot het sterven van iemand. Ik geef de patiënt inzicht in de samenhang.

Ik maak hem of haar bewust van het geheel en het proces waarin ze zitten. Het begint met een acceptatie. Ik stimuleer hem of haar om keuzes te maken. Niet blijven hangen in een slachtofferrol, maar voor zover je het kunt, opnieuw je doel bepalen en keuzes maken om je doel te bereiken. Mijn spreekuren duren altijd 30 minuten, een luxe, die ik mij altijd gepermitteerd heb en die mij ook altijd gegeven is.

Het bewust worden van wie je bent en wat je zelf kunt bereiken. Gekoppeld aan een doel en het maken van bewuste keuzes is essentieel in ons leven. Dit proces laat ik mijn patiënt zien en ik begeleid hem of haar daarbij. Niet ik maak de keuze, maar iedereen voor zich. Dat geldt ook voor jou. Iedereen zit immers in zijn eigen proces. Iedereen leeft zijn eigen leven.

Dat bespreek ik met mijn patiënten en dat bespreek ik in mijn boek. Ik maak je eerst bewust van het de samenhang van de lichamelijke processen en de psyche. Ik leer je, dat je eerst niet je gezonde verstand een beeld kunt vormen van de situatie. Vervolgens leer ik je om bewust te gaan waarnemen, afstand te nemen en te accepteren. Je gaat opnieuw je doel bepalen en gaat je doel voor ogen zien. Daarbij is het gewenst om alles goed te doorvoelen. Het doel moet goed zijn en goed voelen. En uiteindelijk, vaak intuïtief, ga je een keuze maken. Je maakt je keuze vanuit je hart. Ik help je daarbij, maar het is jouw doel. Het doel blijf je steeds voor je zien en je doorvoelt, wat het voor je betekent, als je het gehaald hebt. Je versterkt het geheel met visualisaties en affirmaties. En Uiteindelijk bereik je het doel, wat je voor ogen hebt gehad.

Dit proces doorloop ik met de zieke werknemers, die ik begeleid. Dit proces is voor iedereen belangrijk om verder te komen in zijn of haar leven. Daarvoor hoef je niet ziek te zijn. Juist door dit bewustzijn en het maken van keuzes, is iedereen, dus ook jij, in staat om zijn leven vorm te geven. Je kunt zelf kiezen voor meer gezondheid. Je kunt zelf kiezen voor meer geluk. Dit is een bonte bewering, maar het is absoluut waar. Acceptatie van de situatie waarin je jezelf bevindt, is daarbij een eerste voorwaarde. Omdat ik het zelf aan de lijve ondervonden heb, maar ook omdat het mij

steeds weer gelukt is om mijn patiënten dit ook bij te brengen en daardoor hun leven in positieve zin te veranderen.

DAAROM schrijf ik dit boek. Deze kennis wil ik niet verloren laten gaan. Ik wil ook aan jou dit hele proces leren, zodat jij gezonder en gelukkiger door het leven gaat.

Van: "Het overkomt me " naar "ik neem het heft weer in eigen handen, ondanks wat mij overkomen is. Bewust zijn van de situatie waarin je jezelf bevindt. Keuzes maken en afgaan op je gevoel, je intuïtieve gevoel en er helemaal voor gaan met visualisatie, affirmaties en passie. Keuzes maken vanuit je hart.

Ik heb het boek geschreven als een verhaal. Mijn verhaal. Ik beschrijf de ontwikkelingen, die ik heb doorgemaakt en de verschillende moderne therapie vormen, die ik tegengekomen ben en waar ik trainingen van gevolgd heb. In de volgorde waarop ze op mijn weg zijn gekomen, vertel ik je over mijn ervaringen met de cursus CORE, en MINDFULNESS, HARTCOHERENTIE EN ALFA TRAINING. Ik bespreek de oefeningen, die erbij horen en die ik nog steeds regelmatig doe. Je kunt dan zelf een keuze maken.

Ik heb ook enkele patiënten gehad, die een BIJNA DOOD ERVARING hebben gehad. Ik wijd er een apart hoofdstuk aan. Ik ben ervan overtuigd dat er meer is. Wij zijn bezielde.

Vooraf ook de enorme BEWONDERING, die bij mij is ontstaan voor het UNIVERSUM en alles wat er is. De wijze lessen van EINSTEIN en Lotte, een van onze kleinkinderen, bespreek ik, omdat het mijn beeld van mijn bestaan hier op aarde zoveel duidelijker heeft gemaakt. Maar niet alles is mij duidelijk geworden. Het blijft voor mij uiteindelijk toch een groot mysterie.

Ik vertel je ook, hoe ik aankijk tegen de verschillende GODSDIENSTEN en hoe zij invulling geven aan de zingevingvragen, met alle - vaak dramatische - gevolgen van dien. Dat ik, mede door mijn opvoeding, daar nog vol van zit, zul je wel merken. Ik geef heel nadrukkelijk mijn eigen ervaringen en mijn mening daar over.

Jij, als lezer, zult hetzelfde misschien meegemaakt hebben. Ik hoop en verwacht, dat mijn inzichten jou ook verder helpen. Bij mij is er nu acceptatie voor in de plaats gekomen.

YOGA , BOEDHISME, ZEN EN MEDITATIE komen kort aan de orde. Het is vooral AANDACHT en ADEMHALING en de bijpassende bewustzijnsvorm, die zo belangrijk zijn. Ik heb geleerd om daardoor helemaal in balans te komen, met de wetenschap, dat ik op deze manier "goede" hormonen aanmaak en mijn immuunsysteem versterk.

Iedereen kan uit MIJN BOEK halen, wat op dat moment voor hem of haar van pas komt. Je hoeft het niet van voor naar achter te lezen, maar op je eigen manier in een volgorde, die je toevallig kiest, omdat je oog er op valt. En die daarom bij je past. Vooraan beginnen mag natuurlijk ook. Kijk maar wat jij het prettigst vindt en wat het beste bij jou past.

Maar vooral:

Wat bij jou past, moet je jezelf eigen maken en moet je dagelijks VOOR je zien, dus visualiseren. De oefeningen, waarvan jij vindt dat ze bij je passen, moet je dagelijks of meerdere malen per dag DOEN. Het kost vaak maar enkele minuten, maar het is van het allergrootste belang, dat je ze doet en blijft doen. Alleen daardoor zal het volledig in je beklijven en zul je veranderen en "JEZELF" worden op een manier, die je nu nog niet kunt inzien.

Het is geen wonder, maar het is je geboorterecht om te gaan leven volgens deze inzichten. Het is je geboorterecht om gelukkig te zijn. Je zult leren omgaan met de "problemen" die op je weg komen. Je zult ze "situaties" gaan noemen. Je zult leren om alles te accepteren. Je zult je bewust worden, dat je zelf je eigen invulling kunt geven aan de oplossing. Je zult groeien in bewustwording en in het maken van je eigen keuzes. Je zult leren te kijken naar de positieve zaken en leren om afstand te nemen van negativiteit en angsten. Je zult op een afstand aandacht geven aan alles wat er op je weg komt, maar je wordt niet meer meegesleurd door je emoties. Natuurlijk heb je gevoelens, maar je kunt alles relativeren en alles accepteren en alles zien als een les, als een uitdaging om te leren hoe er mee om te gaan.

Alleen door je iedere dag steeds weer bewust te zijn van de zaken, die ik genoemd heb in mijn boek en die ik geadviseerd heb om te doen, ben je in staat om je leven in positieve zin te veranderen.

In het derde deel van mijn boek, geef ik je heel CONCRETE ADVIEZEN en duidelijke RICHTLIJNEN. Ik beschrijf een speciale MEDITATIE oefening, die ik zelf iedere dag doe. Het is een keuze of je deze oefening gaat doen of niet.

Jij zelf kunt keuzes maken, hoe jij het wilt aanpakken. Het is immers jouw leven.

Dat alles met vallen en opstaan gepaard gaat, vertel ik je in een apart hoofdstuk. Want ook al weet je het nog zo goed. Het kan ook nog mis gaan. En dat is ook mij overkomen. Ik ben ook maar een mens. Maar ook daar heb ik weer van geleerd. Je ziet: Het leven is een voortdurende les.

Door alles in verschillende hoofdstukken uiteen te zetten en uiteindelijk de samenhang te laten zien, hoop ik dat ik een leesbaar en lezenswaardig boek heb geschreven, dat een ieder op zijn weg in dit leven verder brengt. Ik hoop het niet alleen, maar ik ben er van overtuigd. In dit boek vertel ik het daarom aan "Jou". Het boek is ook een weergave van mijn leven en de weg, die ik ben gegaan. Geen weg, die zonder problemen of tegenslagen is, maar wel een weg, die mij gebracht heeft naar de vele inzichten en uiteindelijk RUST IN MIJZELF. Acceptatie en Begrip. Positiviteit en Wijsheid, een diepere Rijkdom. Energie. Bewustzijn en Liefde.

Op die manier breng je het hoogste goed wat er is, in jezelf tot leven en pluk je zelf de vruchten ervan.

Ik wens je veel leesplezier toe. Ik hoop, dat je voor jezelf de juiste keuzes leert te maken. Ik hoop, dat je vol aandacht naar jezelf en de anderen gaat kijken en dat je met veel meer wijsheid door het leven zult gaan. En dat je veel bewuster door het leven gaat. Ik hoop, dat je de doelstellingen, waar je bewust en vanuit je hart voor kiest ook volledig zult bereiken. Ik ben er van overtuigd, dat je daardoor gezonder door het leven zult gaan en vooral ook een stuk gelukkiger. Het is je geboorterecht.

Jan Croonen.

Maart 2025

Inhoud

1. Inleiding	10
2. Cursus CORE	16
3. De spirituele wetten van succes Deepak Chopra,	54
4. De 5 G's	71
4. De neuro-emotioneel evenwicht Roy Martina	91
5. Mindfulness	112
6 Hartcoherentie David Servan Schreiber	127
7. Alfa training, de Da Silva methode	141
8. Bij doodervaring; sterven en reïncarnatie	167
9. Van Einstein tot Engelen	179
10. Van Boeddha tot Yoga en Zen	222
11. En toen ging het toch nog mis	226
12. Jouw persoonlijke plan	233
13. Mijn meditatie oefening	239
14. Tot slot en dankwoord	245

Inleiding

Het is maandagmiddag vier uur. Mijn laatste patiënt van die dag. Het is Jaap. Hij is directeur van het ziekenhuis en zit drie maanden voor zijn prepensioen. Hij heeft een serieus oogprobleem, waardoor hij in één oog een heel slechte visus heeft.

“Heb je wat meer tijd voor me,” vraagt hij. “Natuurlijk Jaap,” zeg ik. Ik heb zoveel aan hem te danken in de afgelopen jaren. Om zeven uur s’avonds gaan we uit elkaar. Ons gesprek heeft mijn leven veranderd.

Natuurlijk hebben we gesproken over zijn re-integratie in het arbeidsproces in de laatste maanden, die hij nog te gaan heeft, voor zijn pensioen. Maar het gesprek ging ook over zijn ervaringen in het alternatieve circuit. Zijn genezing en de genezing van zijn vrouw, die jaren ernstige rugklachten heeft gehad en waar eerst allerlei schroeven geplaatst zijn en naderhand weer verwijderd, zonder afdoende resultaat. Ook hebben wij gesproken over haar ervaringen in het alternatieve circuit en de vermindering van klachten, die mede daardoor bereikt zijn.

Hij is in China geweest, naar een ziekenhuis, waar patiënten kunnen kiezen tussen een “Westerse behandeling” of een behandeling met accupunctuur, meditatie en Chinese geneeskunst. Voor acute zaken is de Westerse aanpak met operaties en medicatie erg geschikt, maar vooral voor chronische kwalen is de Chinese geneeskunst net zo of zelfs nog meer succesvol. Er vallen namen van Deepak Chopra en Roy Martina en Ayurveda.

Hij schrijft op een vel papier de volgende tekst:

Deepak Chopra	Quantum Geneeskunde
Roy Martina	Emotioneel Evenwicht
Ayurveda	De leer van het Leven.

Hij en zijn vrouw hebben enkele studies gedaan en zijn in contact gekomen met o. a. Roy Martina en hij weet veel van de Neuro Emotionele Integratie, die Roy gebruikt bij de behandeling van patiënten.

Vaak zit er achter de medische problemen een andere achtergrond, een andere oorzaak en met de Westerse geneeskunde los je vaak wel het directe symptoom op, maar niet de achterliggende zaken die spelen.

Bijna nooit vraagt men zich af, waarom juist bij deze patiënt deze klachten zijn ontstaan en bij een ander niet. En ook vraagt men zich bijna nooit af, waarom de klachten bij de een toch weer terugkomen en bij de ander niet.

Juist de Chinese en Oosterse geneeskunde zoekt naar de oorzaak en leert je anders te gaan leven en daardoor ook genezing te bereiken. Inmiddels is zijn visus een stuk verbeterd. Jaap heeft zich laten behandelen door Roy en ziet nu weer veel beter. Hij is daar erg blij mee. Roy heeft hem gevraagd : " Jaap, wat wil jij niet zien. " En daaraan hebben ze gewerkt. Ook zijn vrouw heeft aanzienlijk minder klachten en zij is een studie gaan volgen in Natuurgeneeskunde. Jaap zegt tegen mij: "Jan, deze richting moet jij ingaan en combineren met je kennis van de Westerse geneeskunde. " Ik sta bekend als een arts, die verder kijkt dan de primaire klachten en die zoekt naar achtergronden. Een jaar eerder heeft een collega van UWV mij al een "holistische" arts genoemd. Ik kende destijds de term niet eens en heb die s' avonds opgezocht in een woordenboek. Er staat: "Leer van de primaire waarde van het geheel, van het organisme als totaal. " Inderdaad probeer ik altijd te kijken naar het organisme als totaal en zie ik alle organen als een deel van het geheel.

De scheiding tussen somatische ziektes en psychische ziektes zijn wel begrijpelijk en praktisch binnen de Westerse geneeskunde, maar te vaak hoort de patiënt van een specialist: "Ik heb niets gevonden, dus er is niets aan te doen en U moet er maar mee leren leven. " Ten aanzien van de somatische klachten heeft men dan allerlei onderzoeken gedaan. Alle laboratorium uitslagen zijn goed en ook de Röntgen foto's tonen geen afwijking, evenals de MRI's en het echogram en ga zo maar door. Maar de klacht is er en de medicijnen, die de patiënt gebruikt, hebben geen of alleen tijdelijk enig effect, maar bieden uiteindelijk onvoldoende soelaas. De vrouwelijke collega van het UWV vindt, dat ik juist verwarring breng bij de patiënt en bij mij zelf, door niet alleen te kijken naar de orgaanfuncties en daarmee te beoordelen en te oordelen of er wel of geen sprake is van een echte ziekte. Ik kan mij zoiets wel voorstellen vanuit de beoordelende functie van een verzekeringsgeneeskundige, maar het geeft geen compleet beeld en vaak mis je de essentie. Zeker bij een behandeling en bij de begeleiding, die ik als bedrijfsarts altijd aan mijn zieke werknemers geef, moet ik juist veel ruimer kijken en komen zaken als privé, gezin, kinderen, werk, arbeidsverhoudingen steeds uitgebreid aan de orde. Dus ik zie het lichaam als een geheel, een samengesteld geheel van organen, die elkaar over en weer beïnvloeden en die een relatie met elkaar hebben en waarbij er eigenlijk geen scheiding is tussen lichamelijk en psyche.

Daar komt nog bij, dat iedereen leeft in een omgeving, die ook intervenueert met hem of haar. De mens als een deel van het grotere geheel. Volledige interactie binnen en buiten het lichaam.

Zo begeleid ik mijn patiënten en ben ik eigenlijk een coach voor de verzuimende werknemer of de werknemer, die nog niet verzuimt, maar die toch mijn hulp inroept, omdat hij dreigt onderuit te gaan door problemen op het werk of privé of door een ziekte, die hem erg bezig houdt of bedreigend is voor zijn leven of welzijn.

Afwezigheid van ziekte is niet mijn primaire doel. Dat is de eerste stap. Maar juist het terugvinden van gezondheid en liefst ook levensgeluk is het einddoel van mijn begeleiding. Juist omdat andere artsen mijn patiënten behandelen, kan ik vanaf de zijlijn kijken en meedenken. Ik kan mee adviseren over de weg, die de behandelaren gaan, maar vooral ook de patiënt begeleiden in zijn ziekte proces. Ik kan meer diepgang geven aan de processen, die ten grondslag liggen aan het ontstaan van de klachten en die geleid hebben tot de ziekte. De achtergronden, vaak gelegen in de persoon, maar vaak ook gelegen in allerlei factoren, die ogenschijnlijk buiten hem of haar om gebeuren.

Erfelijke factoren spelen zeker een grote rol, maar vooral ook je opvoeding. Je eigen omgeving is van essentieel belang om ziektes op te lopen, maar ook om tot genezing te komen. Het hele proces van opvoeding, conditionering en persoonlijkheidsontwikkeling kan de revue passeren in de gesprekken, die ik heb. Door bewustwording van deze processen en mede daardoor er geleidelijk afstand van kunnen nemen en aanleren van andere overtuigingen, kan men veel bereiken. Daarbij is coping van belang, maar ook Oosterse technieken en technieken uit de Yoga, Mindfulness, Hartcoherentie, maar ook spirituele inzichten, die veel indruk op mij hebben gemaakt en die ook van wezenlijk belang kunnen zijn in ons leven.

De weg, die Jaap mij geweest heeft, ben ik ingegaan. Het heeft me gebracht waar ik nu ben. Het heeft mij zelf veel nieuwe inzichten gegeven. Het heeft mij veel meer bewust en volwassen gemaakt. Het heeft mij gemaakt tot een hulpverlener, nee, veel meer tot een coach voor mijn patiënten, maar ook voor een enkele jonge collega en voor alle mensen in mijn omgeving, die deze kennis graag met mij delen en die daardoor veel voor mij betekenen en ik voor hen. De interactie die steeds ontstaat, is ook het levende bewijs, dat de totale diepgang van de gesprekken van essentiële waarde zijn en je steeds verder brengen op de zoektocht naar de essentie van ons leven.

Ik ben een coach geworden, die geen genoegen neemt met afwezigheid van ziekte, maar die de weg wijst naar gezondheid en zo mogelijk ook naar rust en geluk. Naar acceptatie van hetgeen het leven je biedt en groei en innerlijke verrijking. Naar bewustwording en naar het besef, dat je zelf de keuzes maakt, die bepalend zijn wat er op je pad komt en die bepalend zijn voor je toekomst in alle opzichten. Keuzes, die je veel goeds kunnen brengen. In dit boek geef ik voorbeelden, zodat je er zelf van kunt leren. Het jezelf eigen kunt maken.

Natuurlijk ben ik mij bewust, dat dit te rooskleurig is voor iedereen. Vooral als ernstige ziektes al toegeslagen hebben. Of als bv. scheiding of verslaving of ernstige psychische afwijkingen in je leven een rol spelen of gespeeld hebben. Ook ontslag bij reorganisatie of dreiging ervan hebben grote impact op je leven. Maar toch ook dan kun je meer bereiken, dan je op het eerste oog denkt.

De genoemde technieken kunnen je wel degelijk een stuk helpen zoals bewezen bij Mindfulness, wat voor het eerst is gebruikt bij mensen met ongeneeslijke kanker en bij mensen met ernstige depressies. Niet hun kanker kun je genezen door deze technieken, maar hun leven wordt draaglijker en uiteindelijk leven ze vaak ook nog langer. Niet alleen op het geestelijke vlak kunnen wij veel meer doen, maar ook door onze manier van leven.

Onze haastige samenleving en alle stress om ons heen. Onze verslaving aan de TV de computer en de Smart Phone. Het gebrek aan beweging. Onze voeding, die na de Tweede Wereld oorlog door alle moderniseringsprocessen in de agrarische industrie sterk is veranderd, zonder dat wij ons dat bewust zijn. Ook voor velen een vervreemding van de natuur om ons heen. Toename van de individualisering en het materialisme spelen eveneens een grote rol in de veranderingen in ons leefpatroon.

Bewustwording van de negatieve effecten, die ieder van deze zaken met zich meebrengt en daardoor en daarna bewuste keuzes maken en andere wegen inslaan. Dat is van essentieel belang. Daarom zullen al deze factoren in dit boek de revue passeren. Voor verdere verdieping in de materie, moet je zelf verder studeren en je verdiepen in de specifieke onderwerpen. Ik zal je ook verwijzen naar de boeken en trainingen, die voor mij van essentiële waarde zijn geweest.

Dit boek laat alle wegen zien, die ik gegaan ben en die bij mij gemaakt hebben tot wie ik ben. Ik vertel het je in de volgorde, zoals ze op mijn pad gekomen zijn. Ik heb daar mijn patiënten steeds goed mee kunnen helpen. Het gesprek met Jaap is voor mij de aanzet geweest om verder deze weg in te slaan. Ik ben door al deze ervaringen sterk veranderd. Ik ben daar trots op. Ik wil deze kennis en de toepassing ervan niet verloren laten gaan. Het geheel is meer dan de som van de delen. Maar de delen vormen een samenhangend geheel, waar ieder het zijne uit kan halen en geleidelijk zich het een na het ander evenzeer "eigen" kan maken. Daardoor ga je anders naar jezelf kijken, maar ook anders naar je omgeving, naar de mensen om je heen, naar de samenhang van alles in de natuur en de verwondering, die het leven is.

Het boek biedt mij zelf een nieuw doel in mijn leven, wat essentieel is voor iedereen en waar ik in een van de hoofdstukken uitvoerig op terug zal komen. Ik kan daardoor mijn kennis van zaken aan velen overbrengen en dus ook aan jou. Ik kan hopelijk een bijdrage leveren in het omgaan met je klachten, naar het zoeken en vinden van achterliggende oorzaken. Ik kan een bijdrage leveren naar het anders omgaan met jezelf en de mensen om je heen en naar een bewust gezonder leven, maar vooral ook naar een acceptatie van het leven te bieden heeft en het leren van het bewust maken van positieve keuzes en doelen in je leven. Eigenlijk wil ik je bewust maken hoe je het beste je weg kunt gaan in dit leven en hoe je door jouw keuzes mede bepalend bent voor je eigen gezondheid, geluk en welzijn.

Ik hoop, dat ik een essentiële bijdrage kan leveren in jouw leven. Ik hoop, dat dit boek je laat zien dat je kunt veranderen, als je daar voor kiest. Ik ben er van overtuigd, dat je meer bewust wordt van jezelf en alles om je heen. Meer bewust van wat zich afspeelt in je leven en de invloed, die je daar zelf op hebt. Bewust van de doelen en keuzes die je kunt maken. Bewust van de bezieling, die wij in ons hebben en van de eenheid, die wij samen zijn en samen delen.

In het derde deel van mijn boek, laat ik je een aantal oefeningen zien, die ik dagelijks doe. Je kunt ze precies zo gaan doen, maar je kunt ook een volledig eigen keuze maken uit alle eerdere oefeningen in dit boek. De keuze is aan jou. Je hoeft het beslist niet eens te zijn met alle zienswijzen in deel Twee en Drie van mijn boek. Mijn spirituele opvattingen zijn nu mijn volledige overtuiging, maar ook daarin hoef je mij niet te volgen.

Ik ben ervan overtuigd, dat ik je wel terdege aan het nadenken gezet heb en jij daarin ook je eigen weg mag volgen. Ik hoop, dat ik je nieuwsgierig gemaakt heb.

Ik wens je veel leesplezier, nieuwe inzichten en een stralende gezondheid toe! Mede daardoor zul je jezelf ook een stuk gelukkiger voelen.