

Inleiding

Van wanhoop naar kracht



Twaalf jaar geleden zag ik het leven niet meer zitten. Na jaren van stress, onzekerheid en vruchtbaarheidsbehandelingen, gevolgd door meerdere miskramen, was ik op mijn 37e eindelijk moeder geworden. Ik had een prachtige tweeling gekregen – een jongen en een meisje – en ik zou de gelukkigste vrouw op aarde moeten zijn. Maar wat ik voelde, was allesbehalve geluk.

Ik belandde in een burn-out, terwijl tegelijkertijd mijn huwelijk op de klippen liep. Het voelde alsof ik alles verloor waar ik jarenlang voor had gevochten. Op een avond lag ik in bed, mijn kinderen lagen te slapen, maar ik voelde me uitgeput en verloren. Ik werkte altijd met veel plezier als stewardess, maar na de komst van mijn kinderen maakte ik nog maar sporadisch een reisje. Terwijl ik thuis alles in goede banen probeerde te leiden, deed ik mijn uiterste best om mijn huwelijk te redden, maar diep van binnen wist ik dat het al te laat was.

Die nacht, toen het gevoel van wanhoop me overweldigde, belde ik mijn moeder en zei: 'Als je nu niet komt, spring ik uit het raam.' Mijn moeder kwam naar me toe, stelde me gerust, maar mijn onrustige en verdrietige gevoel hield aan. Op dat moment kwam alles wat ik voelde – pijn, intense vermoeidheid en onzekerheid – samen. Ik begon te bidden. Het was de eerste keer in mijn leven dat ik mijn handen vouwde, mijn ogen sloot en sprak tot iets waarvan ik niet eens zeker wist of het wel bestond. Ik was opgevoed in de overtuiging dat er

niets was na de dood, maar die nacht voelde alles anders. 'Lieve God', zei ik, 'als u bestaat, help me, want ik zie het leven niet meer zitten.'

Wat er daarna gebeurde, is moeilijk in woorden te vangen. Terwijl ik helemaal alleen in de slaapkamer was, werd ik omhuld door een diepe rust. Ik begreep op dat moment niet wat er gebeurde, maar het voelde als een antwoord, een teken dat ik niet alleen was. Wat ik toen nog niet beseftte, was dat deze spirituele ervaring het begin was van mijn reis naar heling. Dit was het onvergetelijke moment waarop ik mocht ervaren dat er altijd hulp is. Hulp die je als mens zo hard nodig hebt en die je kan begeleiden op de weg naar voor-spoed en groei. Daar moet je wel zelf om vragen.

Mijn leven veranderde. Ik besloot alleen verder te gaan, samen met mijn twee kinderen. Onze toekomst leek op papier onzeker, maar het vertrouwen dat alles goed zou komen was sterker dan ooit. Ondanks het verdriet, voelde het alsof er een nieuwe, veel mooiere wereld voor me openging. Ik besloot een huis te kopen, een plek waar ik met de tweeling een nieuw leven kon opbouwen. Tot mijn grote vreugde kreeg ik, met mijn parttime stewardessensalaris, precies de hypotheek die ik nodig had – tot op de cent nauwkeurig. Het voelde als een teken van het universum: alles viel op zijn plek. Ik deed een bod op de woning en werd de gelukkige eigenaar van het huis waarin ik nu al jaren met veel plezier woon.

Diep in mijn ziel had ik mijn droomhuis gewenst, om deze wens vervolgens los te laten. Ik ontdekte bij toeval dat het de kunst is om iets te wensen, te vertrouwen dat je wens uitkomt en je verlangen niet krampachtig vast te houden, maar volledig los te laten. Je blijft er dus niet aan denken, je bent er echt niet meer mee bezig. Het was de eerste keer dat ik te maken kreeg met de Wet van Aantrekking. Als je in staat bent om op deze manier te leven, kunnen er magische dingen gebeuren. De afgelopen jaren heb ik veel bijzondere

gebeurtenissen meegemaakt – van financiële hulp uit onverwachte hoek op het juiste moment, tot medische wonderen die mijn leven voorgoed veranderden. Ik ontdekte dat er spirituele gidsen zijn die ons in dit leven op aarde willen helpen en altijd bereid zijn om ons te ondersteunen – als we daarom vragen.

Wanneer je je bewust wordt, zul je merken dat je eigen lichaam ook om hulp vraagt. Pijn is vaak een teken van onbewust trauma dat een blokkade veroorzaakt in je lijf. Bij toeval ontdekte ik dat ik mezelf energetisch kan helen. Ik was door het dolle van blijdschap, maar werd nog enthousiaster toen ik leerde dat ieder mens het magische vermogen heeft om zichzelf te genezen. Pijn is een liefdevolle aanwijzing van je lichaam dat er iets niet in balans is en dat bewuste aandacht nodig is. In mijn leven zijn de afgelopen jaren wonderlijke dingen gebeurd: zo genas ik mijn gebroken vinger, bevrijdde ik mezelf van migraine en tinnitus (oorsuizen) en besloot ik een geplande baarmoederoperatie af te zeggen.

In eerste instantie hielp ik mensen gratis. Na drie jaar begon ik een praktijk aan huis. Daar heb ik de afgelopen jaren cliënten met uiteenlopende lichamelijke en mentale klachten als energetisch heler geholpen. De bevrijding die mensen na een aantal sessies ervoeren, gun ik ieder mens.

Dit boek gaat niet alleen over mijn persoonlijke verhaal, maar ook over dat van jou. Jij hebt ook de kracht om jezelf te genezen en je leven te veranderen. Wanneer je er klaar voor bent, zul je ontdekken dat alles wat je nodig hebt om gelukkig en gezond te zijn, al in jou aanwezig is. Alles wat ik kan, kun jij ook. Als je gelooft in jezelf, is niets onmogelijk.

Alles wat ik de afgelopen jaren heb geleerd en doorleefd, heb ik gebundeld in mijn eigen methode, de Monique Giebels Methode.

Ik deel in dit boek hoe ik de afgelopen jaren inzicht heb gekregen in wat in het leven op aarde mogelijk is. Met mijn boek wil ik je inspireren om in jezelf te gaan geloven.

Dit boek biedt niet alleen de inspiratie om in jezelf te geloven, maar ik wil je ook uitnodigen om zelf in actie te komen. Ik vertel je hoe ik de afgelopen jaren in contact ben gekomen met mijn innerlijke kracht, blokkades heb doorbroken en mezelf heb geopend voor het wonder van vertrouwen en liefdevolle begeleiding. Alles wat ik heb meegemaakt, is voor jou ook mogelijk. Ik vertel je hoe je kunt leren loslaten, angsten kunt overwinnen en een gelukkige toekomst voor jezelf kunt creëren – precies zoals ik dat heb gedaan.

Ben je klaar voor de reis van je leven?

Ik neem je graag mee.

Liefs,
Monique Giebels

Deel één

Mijn reis en ontmoetingen



Hoofdstuk 1 Nergens thuis



Voor de buitenwereld had ik als kind het perfecte leven. Ik werd in 1972 geboren in een ‘goed nest’. Samen met mijn ouders en broer woonde ik in een chic en groen dorp, dichtbij Haarlem. We woonden aan het water en het huis was misschien wel het mooiste van het hele dorp. Een grote, vrijstaande woning, met een rieten kap. Mijn vader had een groot en succesvol bedrijf dat iedereen in de omgeving kende. Omdat hij keihard werkte, hadden wij een luxe leven. Ik zat op hockey, tennis, piano- en dwarsfluitles. Maar achter die perfecte façade schuilde een wereld waarin een constante, extreme spanning hing die voor mij al voelbaar was toen ik nog kind was. De angst die ik voelde werd nooit besproken.

Mijn vader werkte hard en was altijd onderweg, of op de zaak. Mijn moeder was thuis. Elke middag, wanneer ik uit school kwam, zat ze klaar met een pot thee. Het gekke is dat ze er altijd was, maar dat dat niet zo voelde. Fysiek was ze altijd aanwezig, maar mentaal soms verre van; ze had vaak last van migraine en lag dan dagenlang op bed. Ik vond het vreselijk om haar ziek en ongelukkig te zien. Ik wilde zo graag dat mijn moeder gelukkig was en hield mezelf voor: als zij gelukkig is, ben ik dat ook. Terwijl ik me zorgen maakte om mijn moeder, maakte zij zich veel zorgen over mij. Hoewel ik alles mocht van mijn ouders, was mijn moeder ook overbezorgd. Zo was ze altijd als de dood dat ik onder een auto kwam bij het oversteken.

Als kind was ik extreem verlegen en bang voor alles. Mijn moeder vertelde me op latere leeftijd dat ik als kind nauwelijks sprak. Soms vroegen mensen haar of ik wel in staat was om te praten. Als klein meisje was ik altijd dicht bij haar in de buurt te vinden, vaak letterlijk onder haar rok. Als ik terugdenk aan mijn kindertijd overheerst het gevoel dat ik me altijd een buitenstaander voelde. Of ik nu thuis was, op school, of op het hockeyveld stond, het was voor mij altijd alsof ik geen deel uitmaakte van het moment. Alsof ik een toeschouwer was, in plaats van dat ik zelf actief meedeed aan het leven. Mijn hele jeugd heb ik me anders gevoeld dan anderen en me niet 'thuis' gevoeld. Ik vond het leven hard en de mensen in mijn omgeving ook. Veel mensen hadden een grote mond en durfden van alles. Ik kon me niet met ze identificeren. Het is een intens gevoel dat ik jarenlang heb weggestopt. Nooit heb ik als kind durven zeggen hoe verloren ik me voelde, zelfs niet tegen mijn eigen ouders.

Ik was bang voor mijn vader. Regelmatig vroeg ik aan mijn moeder: 'Heeft papa mij iets ergs aangedaan?' Steeds stelde ze me gerust, maar de diepe angst die ik voelde bleef. Pas veel later begreep ik waar mijn angst vandaan kwam: niet uit een gebeurtenis in dit leven, maar door iets uit een eerder leven. Deze herinnering werd me pas jaren later helder. In mijn volgende boek vertel ik hier meer over.

Als ik bij een vriendin thuis speelde, keek ik mijn ogen uit. Bij andere gezinnen thuis ging het er zo anders aan toe dan bij ons. Zo kwam de vader van een vriendinnetje thuis na zijn werk, gaf hij haar moeder een lange, liefdevolle knuffel en hoorde ik hem zeggen: 'Schat, hoe was je dag?' Dat had ik mijn ouders elkaar nog nooit horen vragen, laat staan dat ze elkaar aanraakten of knuffelden. Mijn vaders bedrijf was zijn wereld, hij was bijna nooit thuis. Ik denk niet dat hij ooit heeft doorgehad hoe graag ik wilde dat hij had geluisterd, als we aan tafel zaten en ik hem en mijn moeder een verhaal over mijn dag

vertelde. Mijn vader was erg dominant. Hoewel ik me thuis alleen voelde en échte aandacht miste, liet ik mijn onvrede niet aan mijn ouders merken. Ik zag ook dat mijn moeder wel liefde gaf en op haar manier haar best deed om het zo goed mogelijk te doen. Ik probeerde de sfeer in huis te verbeteren door een zo lief en vrolijk mogelijke dochter te zijn. Ik wilde vooral mijn moeder, die vaak ziek was, graag gelukkig maken en was niet bezig met mijn eigen geluk. Wat ik toen niet wist, is dat wanneer je geen liefde voor jezelf voelt, het bijna onmogelijk is andere mensen liefde te geven.

De overstap van de montessori basisschool in het dorp waar ik woonde naar de middelbare school in een plaats verderop was groot voor me. Van een kleine, beschermde omgeving ging ik ineens naar een plek waar ik voor het eerst moest leren voor toetsen en waar ik werd beoordeeld met cijfers. In die periode realiseerde ik me hoe verlegen ik was. Zo was ik onzeker over mijn uiterlijk en was ik extreem zelfbewust. Toch was ik ook wel nieuwsgierig naar het leven en wilde ik graag nieuwe dingen proberen. Mijn ouders waren niet de warme vader en moeder naar wie ik als kind verlangde, maar steunden me wel in alles wat ik wilde doen.

Zo mocht ik op mijn 14e in de zomervakantie een maand alleen naar Spanje om Spaans te leren. Het land kende ik al goed, door ons vakantiehuis aan de Spaanse kust bij Cambrils, onder Tarragona, waar we elke zomer drie weken waren. Het was een bewuste keuze om op jonge leeftijd een paar weken weg te gaan van mijn ouders. Ik voelde heel sterk dat ik iets moest doen aan mijn extreme verlegenheid, die me echt in de weg zat. En ergens voelde ik ook een kriebel om een nieuw avontuur aan te gaan.

Die maand in Spanje was onvergetelijk. Doordeweeks ging ik naar Spaanse les en de weekenden bracht ik door bij een achternicht van mijn vader. Haar huis lag net buiten Madrid, in een urbanisatie.