

# ONGEKEND VRIJ

CREËER NATUURLIJKE FLOW EN OVERVLOED  
in je onderneming en je leven

SHARON VAN ENGELEN

Met liefde geschreven voor mijn dochter Tessa.  
Haar bestaan is mijn grootste motivatie en inspiratiebron.



Maimonides (1135-1204)

GEEN ENKELE ZIEKTE  
DIE DOOR VOEDING KAN  
WORDEN GENEZEN,  
DIENT MET ANDERE  
MIDDELEN TE WORDEN  
BEHANDELD.



# COLOFON

Copyright © Sharon van Engelen  
Eerste druk, juni 2024

**VORMGEVING COVER**

Sharon van Engelen

**VORMGEVING BINNENWERK**

Sharon van Engelen

**PORTRETFOTOGRAFIE**

Daniëlle Guillonard

**UITGEVER**

Uitgeverij Arcadia

**REDACTEUR**

BoekenBusiness

**DRUKKERIJ**

Thijssen

**BEELDMATERIAAL**

AdobeStock

NUR 860  
ISBN 9789083432809

Trefwoorden

Gezondheid, Persoonlijk leiderschap,  
Persoonlijke ontwikkeling, Ondernemen,  
Spiritualiteit

Alle rechten voorbehouden

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

De informatie die in dit boek wordt gegeven is niet bedoeld als vervanging van professioneel medisch advies. Raadpleeg altijd een (natuurgeneeskundig) arts als er zich problemen met jouw gezondheid voordoen. Noch de auteur noch de uitgever aanvaardt aansprakelijkheid voor schade die ontstaat doordat je aanbevelingen uit dit boek opvolgt, of doordat je verzuimt deskundig medisch advies in te roepen of op te volgen.



# “ ONDERNEMERS IN BLOEI

## Jaap van der Giessen | Allround Transport

Waarom heeft geen andere coach, therapeut of arts mij gewezen op het belang van darmonderzoek? Op advies van Sharon heb ik een uitgebreid onderzoek laten uitvoeren en de uitslag omgezet naar een plan. Hierdoor ben ik sneller tot resultaten gekomen en zijn mijn jarenlange tekort aan energie en mijn pijnklachten door fibromyalgie opgelost. Ik heb nu ruimte gecreëerd voor wat ik nu belangrijk vind, en dat is het boek van mijn overleden dochter afronden en publiceren.

## Emma James | Studio Emma

Mijn reis met Sharon heeft mijn ogen geopend voor de diepe verbinding tussen mijn lichaam en geest. Dankzij haar begeleiding heb ik geleerd te herkennen en te voelen hoe mijn lichaamssystemen samenwerken. Vanaf ons eerste gesprek voelde ik me serieus genomen. Sharon heeft helder en doelgericht licht geworpen op de gebieden die aandacht nodig hadden. Deze ervaring was werkelijk levensveranderend voor mij!

## Danielle Guillonard | Fotograaf & kunstenaar

Ik wil graag mijn oprechte waardering en dankbaarheid delen. Sharons down-to-earth benadering heeft een diepe

indruk op mij achtergelaten. Haar vermogen om complexe concepten op een begrijpelijke manier over te brengen heeft bepaalde vraagstukken helderder gemaakt. Dankzij Sharon kreeg ik een beter begrip van mijn hormonale disbalans, wat leidde tot minder stemmingswisselingen. Bovendien heb ik merkbaar meer energie gekregen en is mijn stoelgang verbeterd. Bedankt Sharon, dat je mijn pad hebt verlicht en me hebt geholpen in mijn reis naar welzijn en bewustwording.

### **Mirjam Pels | Trainer, spreker & coach**

*Life changing!* Sharons begeleiding heeft een enorme verandering in mijn leven teweeggebracht. Door haar hulp slaap ik beter dan ooit. Samen hebben we mijn darmgezondheid en spijsvertering verbeterd. Sharons passie, deskundigheid en persoonlijke benadering maakten dit traject niet alleen effectief, maar ook aangenaam. Ze is echt een professional in haar vak.

### **Arijana Mujanovic | Tandheelkunde Goudsesingel**

Al vroeg in onze kinderjaren verliezen we spiritualiteit en het luisteren naar de intuïtie. Ik ben weer op zoek gegaan en niet toevallig kwam Sharon op mijn pad. Heel erg dankbaar ben ik hiervoor. Ik voel me weer helder en herboren!

## **Mark Deckers | DIT IT Oplossingen**

De afgelopen twee jaar heb ik, met Sharon's hulp, grote stappen voorwaarts gemaakt, zowel privé als zakelijk. Mijn omzet is verdubbeld en de verbeterde balans tussen werk en privé heeft mij rust, stabiliteit en meer zelfvertrouwen gegeven. Ik ben enorm tevreden met onze samenwerking en de persoonlijke transformatie die ik heb ervaren.

## **Veerle Schoenmakers | Singer-songwriter**

Dankzij de benadering van Sharon zit ik beter in mijn vel. De focus op gezond eten en sporten is helemaal terug. Mede door de natuurlijke aanpak voor mijn spijsvertering behaal ik gemakkelijker mijn dagelijkse doelen. Ook de detoxkuur en het werken met natuurlijke vezels doen wonderen voor mijn darmen!

## **Pauline Bruins | ExpressieCoaching**

Omdat ik chronisch maagzuur had en van medicatie af wilde, heb ik besloten om bij Sharon een DarmPlus onderzoek te doen. Uit het darmonderzoek bleek dat ik intoleranties had voor verschillende voedingsstoffen. Sinds ik deze vermijd in mijn voeding, merk ik direct effect op mijn maag, maar ook dat ik afval. Ergens zou ik willen dat ik het eerder had laten testen. Het had me veel frustratie en onmacht geschied, omdat ik daarvoor dacht dat ik goed op mijn eten lette maar toch last bleef houden. Ik zit lekker in mijn vel en heb meer energie!



## **Jay Vanderwerken | Singer-songwriter | Ademcoach**

Na een turbulente periode van een pijnlijke scheiding en professionele onzekerheid, raakte ik verstrikt in diepe rouw en zelftwijfel. Dankzij Sharon leerde ik de pijn te omarmen en mijn eigen waarheid te accepteren. Het belang van grenzen stellen, intuïtie volgen en emoties omarmen werd me duidelijk als essentiële stappen in mijn herstelproces. Door mezelf te bevrijden van schuldgevoelens en mijn eigen waarde te erkennen, kon ik langzaam maar zeker weer in verbinding komen met mijn ware zelf. Ik besepte dat ik niet alleen hoefde te vechten tegen mijn innerlijke pijn en leerde het belang van steun zoeken bij anderen. Nu kijk ik vol vertrouwen uit naar de toekomst, wetende dat ik zelf de kracht heb om mijn dromen waar te maken.

## **Ron van Engelen | Simac IT Nederland**

Simac erkent de toenemende relevantie van gezondheid en vitaliteit, vooral sinds de coronaperiode. Met Sharon hebben we een programma ontwikkeld rondom vitaliteit, met focus op voeding, beweging, mindset en creativiteit. Dankzij Sharons creatieve aanpak hebben we snel een programma op maat gekregen, dat zowel onze organisatie als onze diverse medewerkers aanspreekt. Na ruim een halfjaar zien we een groeiende deelname van medewerkers aan de activiteiten. Dit heeft geleid tot een grotere bewustwording van het algemene welzijn.

# INHOUD

<b>ONDERNEMERS IN BLOEI</b>	07
<b>LEES DIT BOEK ALS</b>	17
Lees dit boek als je op zoek bent naar een leefstijl die beter bij je past, een leven in overvloed wilt leiden of als je de diepere intelligentie van je eigen lichaam wilt verkennen.	
<b>HOOFDSTUK 1. HOE GEZOND IS JOUW VERTERING?</b>	35
Verken de verschillende wegen naar persoonlijke groei, genezing en vitaliteit.	
<b>HOOFDSTUK 2. VAN GEMAK NAAR BEWUSTZIJN</b>	51
De invloed van keuzes in ons dagelijks leven strekt zich uit tot ver buiten de eettafel. Ze definiëren onze gezondheid, ons welzijn en onze impact op de wereld.	
<b>HOOFDSTUK 3. VAN BEWUSTZIJN NAAR GEZONDHEID</b>	71
Ziek worden, vermoeid raken of overspannen zijn gebeurt niet plotseling. Er zijn verschillende fasen waar ons lichaam en onze geest doorheen gaan voordat ze uit balans raken.	
<b>HOOFDSTUK 4. OPRUIMEN EN OPLADEN</b>	111
Door oude shit los te laten, creëer je ruimte voor nieuwe mogelijkheden en innerlijke rust. Laat het verleden achter je en stap moedig in de toekomst die je verdient.	
<b>HOOFDSTUK 5. INVESTERENDE MINDSET</b>	131
Door belemmerende overtuigingen te vervangen door positieve denkpatronen, kunnen we onze persoonlijke beperkingen doorbreken en een mindset ontwikkelen vol empowerment en mogelijkheden.	

<b>HOOFDSTUK 6. HANDLEIDING OM NIET OM TE VALLEN</b>	171
Stress glipt ongemerkt bij miljoenen mensen binnen, dag in, dag uit. Het start onopvallend, maar kan uiteindelijk een flinke impact hebben op jouw geluk, gezondheid en toekomst. Vind en erken jouw pauzeknop.	
<b>HOOFDSTUK 7. SYSTEEMUPDATE</b>	203
Door het endocannabinoïde en endorfinesysteem bewust te gebruiken, kun je je welzijn en mindset sterk beïnvloeden. Deze systemen helpen je bij het reguleren van jouw stemming en het verminderen van stress.	
<b>HOOFDSTUK 8. EERSTE HULP BIJ GEZONDHEID</b>	234
Om jouw gezondheid te verbeteren, is het essentieel om je gewoontes kritisch te heroverwegen en aan te passen aan wat voor jou daadwerkelijk wel werkt. Door liefde voor jezelf te prioriteren en meesterschap over je leven te nemen, leg je een fundament voor blijvend geluk en succes.	
<b>HOOFDSTUK 9. TRADITIONELE BEREIDING</b>	305
Gezondheid begint bij bewuste keuzes. Door te leren luisteren naar je lichaam en traditionele bereidingswijzen te omarmen, leg je een solide basis voor een leven vol vitaliteit. Maak de overstap naar een levensstijl waarin voeding je vriend is, en niet je vijand.	
<b>NAWOORD</b>	342
<b>DANK JE WEL</b>	346
<b>OVER DE AUTEUR</b>	347
<b>WAT IS ER NOG MEER?</b>	348
<b>ONDERZOEKEN EN LITERATUUR</b>	250





# VERZILVER JE GRATIS BONUSSEN

Wat geweldig dat je aan de slag gaat met dit boek, exclusieve extraatjes wachten op jou!

Een waardevolle selectie van extra's staat voor je klaar om je te ondersteunen in je welzijn en persoonlijke ontwikkeling. Laten we samen op ontdekkingsreis gaan naar een gezond, energiek en ongekend vrij leven, waarin je verlangens en dromen werkelijkheid worden.

Verdiep je in de wijsheid van je lichaam en brein, en ontdek via praktische handvatten de verbazingwekkende intelligentie van je lichaam en hoe jouw mindset de sleutel is tot een energiek en vervuld leven. Heb je behoefte aan meer verdieping of inspiratie? Bekijk dan de online extraatjes die ik voor je klaar heb staan, zoals:

- » Oefeningen
- » Recepten
- » Meditaties
- » Seizoenskalender
- » Video's
- » Kleurrijke infographics

Krijg eenvoudig toegang via de bijbehorende QR-code en via:  
<http://www.sharonvanengelen.nl/>(beschikbaar bij aankoop)

### **E-BOOK VOOR MAAR 5,95**

Dankzij je aankoop van het papieren boek kun je het e-book nu bestellen voor het exclusieve bedrag van 5,95 euro, een aanzienlijke besparing op de gebruikelijke prijs van 19,99 euro zodat je het altijd bij de hand hebt.

Bestel je exemplaar via:

[www.sharonvanengelen.nl/ongekend-vrij-ebook](http://www.sharonvanengelen.nl/ongekend-vrij-ebook)

Gebruik deze korting code: (beschikbaar bij aankoop)

### **INTERVIEWS EN PRESENTATIES**

Wil je mij uitnodigen voor een podcast, event, interview of een ander persmoment? Neem dan contact op via:  
[contact@sharonvanengelen.nl](mailto:contact@sharonvanengelen.nl)

# LEES DIT BOEK ALS...

Lees dit boek als je op zoek bent naar een leefstijl die beter bij je past, een leven in overvloed wilt leiden of als je de diepere intelligentie van je eigen lichaam wilt verkennen.

Het begon allemaal met dat ene besluit... In het leven krijgen we voortdurend kansen, die we vaak onbewust laten liggen. Soms zit je vast in een situatie waar je moed moet tonen om een keuze te maken die goed is voor jou, ook al voldoet die niet aan de verwachtingen van anderen. Maar als je die stap niet zet, blijf je vastzitten.



**Beslissingen** nemen is niet altijd eenvoudig, maar wel **noodzakelijk** om in **beweging** te komen.  
Beweging zorgt voor **verandering**.

Door te vertrouwen op je gevoel, kun je betere keuzes maken die resoneren met wie je werkelijk bent. Bovendien bespaar je hiermee een hoop gedoe, geld, energie en kostbare tijd, wat direct van invloed heeft op je onderneming, je gezinsleven en sociale contacten. Dit vereist een diep vertrouwen in je eigen intuïtie en de signalen die je lichaam je geeft. Dit boek is een transformatiegids voor ondernemers, gebaseerd op oeroude kennis, wetenschap en ervaringen van anderen en mezelf.



Het biedt inzichten in onze gezondheid en vitaliteit en hoe die onbewust ons potentieel en geluk beïnvloeden.

Ik spreek dagelijks ondernemers die in hun bedrijf de ene na de andere beslissing nemen, maar als het om hun eigen vitaliteit en gezondheid gaat, staan ze stil. Dat vind ik zo jammer, want juist daar begint het echte avontuur van ondernemen.

Je vraagt je misschien af: hoezo? Als je begrijpt hoe de natuurwetten werken en hoe die je levensstijl beïnvloeden, besef je hoeveel energie je verliest aan onnodige zaken. Dit verlies aan energie heeft invloed op alle aspecten van je leven, zowel privé als zakelijk. Laat dit boek je begeleiden richting jouw mooiste leven. Ben jij iemand die streeft naar persoonlijke groei, openstaat voor nieuwe ideeën en begrijpt dat positieve verandering begint bij jezelf? Wil je niet langer uitstellen, maar zorgen dat je dromen, wensen en verlangens uitkomen?

Fantastisch! Ik nodig je uit om met een open blik te kijken naar de mogelijkheden die er voor jou als ondernemer liggen. Wanneer je dit boek na een jaar opnieuw leest, zul je merken dat je waarschijnlijk weer nieuwe inzichten hebt gekregen.



Ons leven is **voortdurend in beweging**, niets is permanent. Wat vandaag **waar is**, kan morgen **anders zijn**, en wat **nu bestaat** kan in de toekomst **verdwijnen**.

## ZIJN IS IN ESSENTIE WIE JE BENT, ZONDER ALLE SHIT EROMHEEN

Laat me je meenemen naar een keerpunt in mijn leven: een jaar na de geboorte van mijn dochter, sta ik voor een moeilijke keuze over hoe ik mijn leven verder wil leiden. Ik verlies na acht jaar het vertrouwen in mijn relatie en mijn gewicht heeft een grote invloed op mijn zelfbeeld. Ik zie veel mogelijkheden, maar word tegengehouden door mijn eigen onzekerheden. Ik kan niet ZIJN. Zijn is wie je in essentie bent zonder alle shit eromheen.

Ik besluit dat het tijd is voor verandering en verlies bijna 55 kilo, niet door ingewikkelde diëten of het volgen van trends, maar door een fundamentele verandering van mijn levenswijze en mindset. Ik doorbreek het jojo-effect, neem afscheid van dieetboeken en leer de belangrijke invloed van mijn darmflora op mijn gezondheid en vitaliteit kennen. Mijn zelfvertrouwen groeit en ik besluit om de relatie met de vader van mijn dochter te verbreken.

Dit besluit bracht me op het dieptepunt van mijn leven. Ik raakte verward in een intense, langdurige en gecompliceerde scheiding. Nog nooit was ik zo diepgedaan; ik belandde in een burn-out en op mijn 38ste werd ik hartpatiënt. Dit bleek echter precies de plek te zijn waar ik moest zijn om te ontdekken wie ik werkelijk ben. De scheiding raakte een diepe pijn die ik onder ogen moest zien. Ik besepte dat ik niet het juiste fundament had om een veerkrachtige en liefdevolle relatie op te

bouwen. Ik zette mezelf volledig klem, waardoor ik niet vrij kon zijn in wie ik ben en in mijn keuzes. Ik groeide op in de onderwereld van Amsterdam, waar ik mijn eigen grenzen en identiteit volledig kwijt was geraakt. Het verleden heeft me onbewust in een bepaald overlevingsmechanisme gehouden, waardoor ik niet vanuit liefde kon handelen, maar vanuit angst.

Mijn zoektocht naar zelfacceptatie, zelfliefde en zelfbewustzijn is een diepgaande reis naar binnen, naar een beter begrip van mijn ware aard en een leven in lijn met die essentie. Wanneer we de kern van ons ware zijn bereiken, zien we dingen die we voorheen niet konden zien, horen we dingen die we eerder niet konden horen en voelen we emoties die voorheen ontoegankelijk waren.

Leven vanuit je zijn betekent dat je in contact staat met de kern van jezelf, vrij van externe invloeden, negativiteit en conditioneringen die je in de loop van je leven hebt verzameld. Het draait om het begrijpen en omarmen van je intrinsieke identiteit, los van alle externe verwachtingen, oordelen en beperkingen. Het houdt in dat je terugkeert naar je zuivere, authentieke zelf, zonder alle 'bagage' die je hebt meegedragen, en vanuit die kern leeft en handelt in het hier en nu. Dit kan jou als ondernemer verrijken op een manier die je nog niet eerder hebt ervaren.

Ik heb grote dromen, maar mijn angsten en pijn houden me tegen, tot die ene dag waarop ik besluit dat het tijd is voor

verandering. Ik neem de regie over mijn leven terug, en dat besluit heeft alles veranderd. Mijn worsteling met zelfvertrouwen en een moeizame relatie met mezelf leidt tot een *life-changing* transformatie. Door mijn levensstijl aan te passen en te ontdekken wat echt bij mij past, vind ik de sleutel tot ware vreugde en zingeving. Ik transformeer van een hartpatiënt tot een vitaal en gelukkig persoon. Deze reis brengt mij ongekende vrijheid, gezondheid en overvloed.

Ik geloof echt dat het anders kan, zelfs in ons drukke leven. Gezondheid is de basis van alles en zou meer centraal moeten staan, zodat we bewuster leven in harmonie met elkaar en de natuur. Goede voeding, bewustzijn en de juiste mindset zijn de sleutel tot een gelukkig en gezond leven. Wanneer we ons goed voelen, stralen we positiviteit uit en trekken we vreugde, succes en gelijkgestemde mensen aan.

Vanuit deze positieve en groeiende mindset zijn we ook beter in staat om anderen gelukkig te maken. Verbondenheid is een fundamentele behoefte, het geeft een gevoel van thuiskomen bij jezelf. Het is zingeving dat je vanuit je kern wil delen met de wereld.



Waar **ruimte** ontstaat,  
ontstaat **genezing**.

Mijn eigen gezondheid, mijn fascinatie voor natuur en voeding, en mijn nieuwsgierigheid naar wat er allemaal te ontdekken

valt, brachten me op plekken die ik nooit had bereikt als ik mijn intuïtie niet had gevolgd. Ik heb me verdiept in planten als medicijn, orthomoleculaire geneeskunde, traditionele Chinese en Indiase geneeskunde, en heb veel geleerd van medicijnmannen en -vrouwen uit Noord- en Zuid-Amerika. Ik wil de kennis en ervaringen die ik heb opgedaan met je delen. Leven in gezondheid gaat verder dan leven zonder chronische ziekte of energie.

Je ervaart een bepaalde vrijheid die je nergens anders kunt vinden dan in je eigen hart. Vaak associëren we vrijheid met financiële vrijheid, maar ware vrijheid gaat veel verder dan een volle bankrekening.

Begrijp me niet verkeerd, financiële mogelijkheden zijn uiterst belangrijk. Geld is een middel dat ons op verschillende manieren kan helpen: het biedt financiële zekerheid, stelt ons in staat om in onszelf te investeren, geeft ons de vrijheid om keuzes te maken die bij onze levensstijl en doelen passen, helpt ons om langetermijndoelen te realiseren en biedt de mogelijkheid om de wereld te verkennen. Dit zijn enkele redenen waarom ik voor ondernemerschap heb gekozen. Financiële vrijheid is onlosmakelijk verbonden met gezondheid, maar het is ook belangrijk om ruimte te creëren om in je gezondheid te investeren. Ondernemers die hun gezondheid op de eerste plaats zetten en begrijpen dat investeren essentieel is om te kunnen groeien, maken over het algemeen grote

sprongen voorwaarts. Dit vertaalt zich verder in zingeving, innerlijke rust en energie. Deze ondernemers kunnen vrij leven en zijn.

Vrij zijn betekent dat je de vrijheid hebt om te kiezen waar je wilt zijn, met wie je wilt zijn, wat voor werk je wilt doen, hoe hard je wilt werken, wie je in je leven wilt hebben en wie je uit je leven wilt hebben. Het is de vrijheid om je leven precies zo te leven als je hebt gedroomd. **DAT IS RIJKDOM!**

Geld is niet de enige vorm van rijkdom. Rijkdom gaat ook over het ervaren van het leven in al zijn facetten. Als ondernemer kun je financiële mogelijkheden creëren om deze facetten uitgebreid verder te onderzoeken buiten de reguliere zorg. Begrijp me niet verkeerd, bij acute gevallen en chirurgie is de moderne geneeskunde bijzonder nuttig én nodig. Echter, als het gaat om chronische aandoeningen en persoonlijke ontwikkeling, biedt de natuurgeneeskunde meerdere opties en mogelijkheden om aan jezelf te werken. Beide benaderingen kunnen elkaar versterken wanneer ze samenwerken, ondanks hun verschillen.

Omdat je het meeste leert van ervaringen opdoen, heb je niet altijd de wetenschap nodig om te bewijzen of iets voor jou werkt of niet. Wat je wel nodig hebt, is een intuïtie waar je op kunt vertrouwen en naar kunt luisteren. Wanneer je je eigen gevoel combineert met wetenschap, een holistische benadering, kennis en ervaringen van anderen, zul je merken dat je

andere keuzes tot je beschikking hebt. Het enige wat je hoeft te doen, is ervoor openstaan en zelf ervaren wat ze voor je kunnen betekenen.



**Voorkomen** is beter dan genezen.

- Desiderius Erasmus -

Het is opvallend hoeveel ondernemers, die het financieel goed voor elkaar hebben, toch vastlopen in zichzelf. Het maakt niet uit waar je vandaan komt of wat je dagelijkse bezigheid is, er komt een moment dat je lichaam zo hard gaat schreeuwen om aandacht dat je niet anders kunt dan luisteren. Doe je dit niet, dan mis je de kans om niet alleen je volledige potentieel te benutten maar ook het diepe geluk in jezelf te ervaren. En geloof me: dit wil je niet missen!

Een mooi voorbeeld is Armin van Buuren, die ik persoonlijk een van de beste dj's en producers vind. Hij heeft meerdere keren op nummer 1 gestaan, verschillende awards gewonnen, en is een onmisbaar figuur in de muziekwereld geworden. Financieel heeft hij zijn zaken goed op orde en hoeft hij zich geen zorgen te maken over zijn toekomst.

Toch blijkt dat Armin van Buuren, voor de coronapandemie, tegen een burn-out aan zat. In een gesprek met het *Algemeen Dagblad* vertelde de dj over zijn strijd met donkere gedachten en hoe hij niet de leukste persoon was voor zijn omgeving.

Of neem bijvoorbeeld de 28-jarige Zweedse dj en producer Avicii (Tim Bergling), die op tragische wijze zelfmoord pleegde. Hij kampte met depressies en gezondheidsproblemen en stopte in 2016 met toeren omdat dit te zwaar voor hem werd. Zijn vermogen werd op zo'n 70 miljoen euro geschat.



**Wees kritisch** over je **eigen gezondheid**; wereldwijd worden er nog **elke dag** verkeerde diagnoses gesteld en **onnodige medicijnen voorgeschreven**. Onthoud dat het vinden van **vreugde** iets is wat je alleen **in jezelf kunt vinden**.

### **BIJ TWIJFEL, ZOEK VERDER...**

Tijdens mijn persoonlijke ontdekkingsstocht krijg ik te horen dat ik ADHD heb. Op dat moment voelt het als een opluchting, omdat ik eindelijk een verklaring heb voor de uitdagingen waarmee ik al sinds mijn kindertijd worstelde. Maar al snel begin ik me af te vragen of dit werkelijk de juiste diagnose is, of dat er mogelijk andere factoren in het spel zijn.

Ik voel dat er iets niet klopt. Wat is ADHD nu eigenlijk? Is het terecht om het een stoornis te noemen, of is het misschien een schreeuw om aandacht, net zoals bij vele andere chronische klachten en overprikkeld brein. Een overprikkeld brein is wanneer je hersenen te veel informatie, prikkels of stress 'binnenkrijgen' dan ze kunnen verwerken. Dit kan het gevolg zijn van



verschillende factoren, zoals drukke omgevingen, emotionele stress, slaaptekort, overmatig gebruik van schermen of een overvolle agenda.

Die opluchting is van korte duur, want ik krijg meer vragen dan antwoorden. Met deze vragen ga ik verder onderzoeken wat de symptomen mij precies proberen te vertellen. Ik besluit om op zoek te gaan naar mijn eigen identiteit, ik ontdek hoe makkelijk het is om verstrikt te raken in labels. Deze labels leken in eerste instantie een handige manier om mezelf te definiëren, maar ik realiseer me al snel dat ze me van mijn ware zijn kunnen vervreemden.

Als ik niet uitkijk, begin ik mezelf met deze labels te identificeren en mijn gedrag en handelingen erop af te stemmen. Dit dreigt de verbinding met mijn werkelijke ik te verbreken. Ik waardeer het werk van zorgprofessionals en ergens begrijp ik het gebruik van labels, echter wil ik vanuit mijn eigen ervaring iedereen aanmoedigen om verder te kijken dan oppervlakkige stempels. Niet alles wat we horen of zien weerspiegelt de volledige waarheid.

Bij elke vorm van advies, ongeacht de bron ervan, is het essentieel om jezelf af te vragen of het echt bij jou past. Het is belangrijk om te begrijpen dat angsten, onzekerheden of gebrek aan kennis van anderen invloed kunnen hebben op onze keuzes; keuzes die mogelijk niet in ons eigen belang zijn.

Het kan voorkomen dat de persoon tegenover je advies geeft gebaseerd op zijn of haar eigen overtuigingen en programmeringen, waardoor hij of zij jou onbewust in de verkeerde richting stuurt. Afstemmen op je intuïtie en innerlijke kompas is waardevol bij het maken van beslissingen. Als je hooggevoelig bent (HSP), is de kans groter dat je de emoties van anderen sneller oppikt en je eigen maakt.

## HOE GEZOND IS JOUW POEP?

Om je op weg te helpen, wil ik je eerst bewust maken van je eigen poep. Ja, je leest het goed, poep! Ik weet het, over onze ontlasting praten we liever niet. Het is vies, het stinkt en soms heb je last van verstoppingen of diarree. Net als winderigheid is het geen onderwerp dat je graag bespreekt tijdens een vergadering, netwerkevenement of borrel. Jammer, want je stoelgang geeft ontzettend veel informatie over je gezondheid. Ik geloof dat vreugde ervaren en ziektes direct verbonden zijn met de gezondheid van onze darmen, ook wel het tweede brein genoemd. De darmen en de hersenen communiceren voortdurend en tweezijdig met elkaar.



**Het gevoel** van ‘vlinders in je buik’ als **je verliefd bent**, heeft te maken met het **communicatienetwerk** tussen je **brein en darmen!**

Dit gaat via je centrale zenuwstelsel, een netwerk van zenuwen dat door je hele lichaam loopt.

Onze darmen, gevoelens en emoties zijn dus met elkaar verbonden. Bijzonder hè!

Steeds meer onderzoekers en gezondheidsprofessionals erkennen het verband tussen onze verslechterende gezondheid en een voedingspatroon dat nauwelijks nog essentiële voedingsstoffen bevat.



“ **70-80 procent** van onze natuurlijke **weerstand** wordt bepaald in **onze buik**.

Sinds we zijn overgestapt op kant-en-klaarmaaltijden, zakjes en pakjes, en bewerkt voedsel, is de algehele kwaliteit van ons voedsel aanzienlijk verminderd. Dit, in combinatie met de slechte kwaliteit van onze bodem, stelt ons lichaam en brein continu voor uitdagingen. We besparen misschien tijd, maar verliezen tegelijkertijd energie en voedingsstoffen. Bovendien lijken de waardevolle momenten in de keuken, waar verhalen en herinneringen ontstaan tijdens het koken, te verdwijnen.

Wanneer heb jij voor het laatst een geheim recept of kooktip doorgegeven? Bijzondere gerechten en recepturen met hun eigen authentieke verhalen moeten bewaard blijven. Onze planten, kruiden en paddenstoelen hebben magische, helende krachten die ons kunnen helpen om naar de kern te komen van wie we zijn.

“

DE KEUKEN IS HET  
HART VAN HET HUIS.  
HET IS EEN CENTRUM  
VAN ONTMOETING,  
ONTSPANNING, CREATIE,  
GEBORGENHEID EN  
COMMUNICATIE.

Om het voortbestaan van de mens te beschermen, moeten we de verloren kennis en wijsheid van onze voorouders terugvinden. Door deze kennis te bewaren en te verspreiden, kunnen we weer in harmonie komen met de natuur, zodat de aarde zichzelf kan herstellen.

Ik daag je uit om anders naar je voeding en je keuken te kijken. Zie het als een speelveld waar je mag experimenteren, waar je samen kunt zijn en lachen, en waar nieuwe verhalen, recepten en kookgeheimen mogen ontstaan.

## **GELOOF JIJ IN WONDEREN?**

Onze gezondheid heeft niet alleen invloed op ons algehele welzijn, maar ook op onze dromen en zingeving. Om een leven te leiden waarin je vrij kunt zijn, is het belangrijk je gedachten, emoties en acties te richten op wat je wilt bereiken en hoe je je wilt voelen. Dit kan van alles zijn: een nieuwe opdracht, de liefde van je leven, een kinderwens, je droomhuis of financiële vrijheid. Je dromen waarmaken lukt het beste als je lichaam en geest in topconditie zijn.

Zonder aandacht voor je welzijn is het lastig om je gedachten en emoties op één lijn te krijgen. Gezondheid beïnvloedt je energie, motivatie, veerkracht en (zelf)vertrouwen. Wanneer we goed in ons vel zitten, ervaren we meer plezier, vitaliteit, passie en dankbaarheid. We kunnen ons beter concentreren en focussen op wat we echt willen. Je ziet dingen tussen de regels door die anderen niet kunnen zien of begrijpen.

“Jezelf **goed voelen** is prioriteit: het bepaalt de **kwaliteit** van **jouw leven!**”

Ik beschouw dit als een waardevolle verrijking bij het nemen van vervolgstappen in je business. Als we ons fysiek en mentaal goed voelen, zijn we flexibeler en weerbaarder. We denken in oplossingen en handelen vanuit een investerende mindset, wat essentieel is voor onze persoonlijke groei. Het manifesteren van jouw droomleven is niet iets wat je zomaar uit een hoge hoed tovert. Het vereist het volgen van een levensstijl die aansluit bij de essentie van jouw zijn.

Een gezond lichaam en een gezonde geest zorgen voor heldere gedachten. We kunnen betere keuzes maken, omdat onze gedachten en gevoelens beter op elkaar zijn afgestemd. Goed voor jezelf zorgen is een basisbehoefte, het is **niet egoïstisch!**

Ons gevoel geeft ons richting, zonder dat we alles hoeven te overdenken of te analyseren. Wanneer we volledig kunnen vertrouwen op ons gevoel, gebruiken we het als een innerlijk kompas. Intuïtie biedt ons inzichten die verdergaan dan het 'gewone' denken.

Zelfs in moeilijke tijden zijn we beter in staat om obstakels te overwinnen. Obstakels kunnen ons juist helpen onze doelen te bereiken, omdat de juiste mindset ons inzicht geeft in waarom bepaalde ervaringen nodig zijn voor onze groei.



**Vreugde** is aanstekelijk. **Je straalt** als de zon. **Je straalt charisma** uit. Anderen krijgen **een glimlach** op hun gezicht als ze **naar je kijken**.

## **WAT DIT BOEK JOU BRENGT**

Dit boek is bedoeld voor iedereen die leiding wil nemen over zijn of haar eigen welzijn en geluk, en die niet wegloopt voor de verantwoordelijkheden die daarbij horen.

Het benadrukt het belang van continu in jezelf investeren en levenslang leren. Ik onthul een formule die je helpt om makkelijker vreugde te ervaren, omdat er iets wonderbaarlijks gebeurt als je in deze staat van zijn verkeert. Het is een plek waar alles moeiteloos lijkt te ontstaan. Het is een plek waar je ziel, lichaam, geest en emoties één zijn. Het is een krachtige uiting van positieve emoties en verbondenheid.

Het is mijn **missie** om **bewustwording** te creëren, bewustwording voor wie we in **essentie zijn**.

Voeding, bewustzijn en onze gedachten spelen hierin een sleutelrol. Zij vormen samen de basis om een leven op je eigen

voorwaarden te leiden. Om dit te bereiken, heb je de juiste 'brandstof', een positieve groeimindset, een onderzoekende open houding, geduld en vertrouwen nodig. Dit boek biedt een overzicht van de mogelijkheden die voor je openliggen. Het nodigt je uit om een nieuwe kijk op je levensstijl te vormen en dient als je persoonlijke transformatiegedids, die je overall mee naartoe kunt nemen.

Maak aantekeningen, markeer wat belangrijk is en maak het jouw unieke boek! Wees nieuwsgierig en sta open voor verandering. Durf nieuwe richtingen in te slaan, experimenteer en stap uit je comfortzone. Daar vind je groei en mogelijkheden! Als je jezelf herkent in een van de volgende punten, dan kun je ervan uitgaan dat dit boek je zal helpen groeien:

» Ondanks jarenlang zoeken naar verlichting met verschillende therapieën en methoden, blijven de symptomen aanhouden.

» Ondanks je bewuste, gezonde levensstijl blijf je worstelen met een gebrek aan energie en vermoeidheid.

» Je ervaart onrust, irritatie, boosheid of frustratie zonder directe aanleiding en je begrijpt niet waar het vandaan komt.

» Je vergelijkt je vaak met anderen en betrappt jezelf erop dat je je niet waardevol of mooi genoeg vindt.

» Je hebt de neiging om relaties aan te gaan die niet goed voor je zijn.

» Je staat continu 'aan' en kunt niet tot rust komen, je ervaart een constante drang naar controle.



- » Ondanks je positieve instelling en inzet blijf je vastlopen in je leven en kom je niet waar je wilt zijn.
- » Je houdt maar geen tijd over voor leuke dingen, terwijl je dit zo graag wilt.
- » Bij veel dingen die je doet, word je in beslag genomen door (financiële) zorgen.

Gezond leven moet leuk, energiek en verrijkend zijn. Mocht je tijdens dit proces stress ervaren of merken dat je niet in je flow bent, neem dan een moment om te pauzeren en luister naar wat je lichaam je probeert te vertellen. De stem van je lichaam leidt je naar plekken die nodig zijn voor je vooruitgang. Of je nu kampt met een chronische ziekte, overgewicht of depressie, op het randje van een burn-out balanceert, overweldigd bent door stress of gewoon nieuwsgierig bent naar de werking van jouw lichaam: het luisteren naar deze stem is de basis om tot de kern van je ware zelf te komen. Vanuit hier kun je namelijk oneindige overvloed creëren. We mogen in rijkdom leven, het is jouw recht om hiernaar te verlangen en het te realiseren.

Dit proces is niet alleen een pad naar genezing, maar het is ook een ontdekkingstocht waarbij je transformeert tot een betere versie van jezelf. Dit boek is geschreven vanuit mijn hart en is ontworpen om jou op deze reis te begeleiden. Veel plezier met het ontdekken van jouw pad naar vrijheid, gezondheid en overvloed!

Liefs,

A handwritten signature in blue ink that reads "Sharon". The signature is written in a cursive, flowing style.