

De verborgen taal van het lichaam

HOE NEI DE BOODSCHAP ACHTER KLACHTEN

VERTAALT EN HERSTEL MOGELIJK MAAKT

JOLANDA VLEUGEL

© 2026 Opleidingsinstituut voor Integrale Coaching Jolanda Vleugel B.V.

ISBN: 9789083626390

NUR: 861

Redactie en productie: Boekenbusiness.com

Illustraties: Judith Glasmacher

Vormgeving cover: Ellen Langendam

Vormgeving binnenwerk: Antje van Deursen

Zie voor meer informatie www.jolandavleugel.nl

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag, in welke vorm of op welke wijze dan ook, worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced, transmitted or stored in any form or by any means without written permission of the publisher.

Inhoud

Je kunt pas verder als je teruggaat	9
DEEL 1 - DE TAAL VAN JE LICHAAM	14
1 WAT JE LICHAAM PROBEERT TE ZEGGEN	15
1.1 Klachten en problemen horen bij het leven	15
1.2 De blinde vlekken van de medische vooruitgang	18
1.3 Je onbewuste weet alles	20
1.4 Je verleden zit in je	23
1.5 Op zoek naar de oorzaak	26
1.6 Neuro Emotionele Integratie (NEI)	30
DEEL 2 - HOE IS JOUW PROBLEEM ONTSTAAN?	32
2 JE LEVEN IN VIJF ELEMENTEN	33
2.1 Water: oorsprong en geboorte	34
2.2 Hout: het element van groei	37
2.3 Vuur: een volwassen leven vol zingeving, vertrouwen en expressie	40
2.4 Aarde: genieten in de nazomer van je leven	42
2.5 Metaal: dankbaarheid en waardigheid	44
2.6 Wat niet stroomt, stapelt	45
3 EMOTIES	46
3.1 De (beperkende) invloed van cultuur en overtuigingen	46
3.2 Emoties horen bij het leven	49
3.3 Onverwerkte emoties	50
3.4 Tweedehands emoties	51
3.5 Emotioneel mijnenveld	52
3.6 Emotie is contextueel	53
3.7 Angst is existentieel	55
3.8 De lange schaduw van onverwerkte emoties	55

4	JOUW KLACHTEN IN VIJF ELEMENTEN	57
4.1	Jouw systeem in vijf elementen	57
4.2	Een sterk vuur, een gezond systeem	58
4.3	Onverwerkte emoties verzwakken het vuur	61
4.4	Verschillen in veerkracht	62
	DEEL 3 - NEI IN DE PRAKTIJK	64
5	EEN NEI-SESSIE	65
5.1	De klacht	65
5.2	Een meetinstrument en vaste protocollen	66
5.3	Welke elementen zijn uit balans?	70
5.4	Positieve ingang formuleren	71
5.5	Negatieve emoties bij disbalans	72
5.6	Waar komt die emotie vandaan?	76
5.7	Wat is er nu aan de hand?	78
6	DE WEG TERUG LOPEN	79
6.1	Tijdlijn	79
6.2	De oorsprong	91
6.3	Het verhaal analyseren en begrijpen	100
6.4	Je verhaal integreren	101
6.5	Linker- en rechterhersenhelft	103
7	HET RESULTAAT VAN NEI	104
7.1	Het einde van een sessie	104
7.2	Na de eerste sessie	108
7.3	Meerdere sessies en veel geduld	109
	DEEL 4 - NEI BIJ VEELVOORKOMENDE KLACHTEN	111
8	NEI VOOR KINDEREN	112
8.1	NEI gericht op de ontwikkeling	112
8.2	Manieren om het kind en het familiesysteem te testen	113

8.3	Verwevenheid met de ouders	114
9	NEI BIJ STERFELIJKHEID	116
9.1	NEI biedt ruimte	116
9.2	Sterfelijkheid duurt je hele leven lang	118
9.3	NEI bij dementie	119
10	NEI BIJ VERSLAVING	121
10.1	Verslaving is verdoving	121
10.2	Het is niet altijd wat het lijkt	122
10.3	Geen frontale confrontatie	123
11	NEI BIJ VOEDING, GEWICHT EN ALLERGIE	125
11.1	Voeding en je ouders	125
11.2	Veiligheid, verbinding, stress en controle	127
11.3	Je intoleranties en voorkeuren zijn niet willekeurig	129
12	NEI BIJ HORMOONPROBLEMEN	132
12.1	Overgangsklachten	132
12.2	Hormoonproblemen bij mannen	133
12.3	Slaapstoornissen	133
13	NEI VOOR DIEREN	135
13.1	Dieren hebben van nature geen onverwerkte emoties	135
13.2	De gevolgen van onnatuurlijke omstandigheden	136
13.3	Dieren spiegelen	137
13.4	NEI bij dieren	137
	DEEL 5 - NEI VOOR IEDEREEN	139
14	NEI ALS COMPLEMENTAIRE THERAPIE	140
14.1	Holistische zorg	141
14.2	Zorgvuldig kiezen van een NEI-professional	143
14.3	NEI laat je praten met je lichaam	144

BRONVERMELDING EN -VERANTWOORDING	146
Deel 1	146
Deel 2	147
Deel 3	149
DANKWOORD	155
OVER DE AUTEUR	156
BIJLAGEN	157
Bijlage 1 – Kenmerken van de vijf elementen	157
Bijlage 2 – Geboortepatronen en gevolgen voor gedrag en emotie	158
Bijlage 3 – Veelvoorkomende klachten en hun onderliggende emotionele boodschap	163
Bijlage 4 – Gewichtsverdeling	168
OPLEIDINGSAANBOD INSTITUUT JOLANDA VLEUGEL	172

Je kunt pas verder als je teruggaat

Ken je dat? Dat je al een tijd met iets rondloopt wat je maar niet goed kunt plaatsen. Je bent bijvoorbeeld al maanden doodmoe. Niet zomaar moe, maar het soort vermoeidheid dat als een grauwe deken over je heen hangt. Je slaapt genoeg, eet gezond, sport netjes drie keer per week, maar je wordt nog steeds uitgeput wakker. Of heb je een partner die klaagt over een stekende pijn onder zijn ribben? De huisarts schrijft maagzuurremmers voor en dat lijkt even te helpen, maar later komen de klachten terug. Of je kind is druk, snel afgeleid, kan moeilijk stilzitten. Je hebt al een paar gesprekken op school gehad en het woord ADHD is al gevallen.

Hoe ontstaan dit soort dingen? Waarom ontwikkelt de ene persoon allerlei onduidelijke klachten en de ander niet? Hoort dat bij het leven, bij het mens-zijn? Een simpel geval van pech of geluk? Of zit er iets anders achter? Iets waar je misschien zelfs invloed op kunt uitoefenen.

Voor mij werd die vraag wel heel prangend toen ik in 1996 heel erg ziek werd tijdens mijn tweede zwangerschap. Ik was boekhouder bij een klein constructiebedrijf en voor mijn zwangerschappen wees niets erop dat mijn lichaam en geest zich tegen me zouden keren.

Mijn eerste zwangerschap was al vrij heftig. In de derde maand overleed plotseling mijn schoonzusje op jonge leeftijd. Het was een onwerkelijke periode voor iedereen. Diepe rouw gecombineerd met nieuw leven. Het verdriet van mijn schoonmoeder, die haar kleindochter voor het eerst in haar armen hield en tegelijkertijd huilde om het verlies van haar dochter, voel ik nog steeds. Op de een of andere manier sla je je erdoorheen. Ik had geen keus. Al vrij snel was ik opnieuw zwanger en de geschiedenis herhaalde zich.

Mijn schoonmoeder overleed in de achtste week van de zwangerschap. Weer was er die rauwe emotie, maar ook nog iets anders. Vanaf het begin van de zwangerschap was ik al misselijk, maar met alle ontwikkelingen lukte het me helemaal niet meer om te eten en iets binnen te houden. Ik raakte zo verzwakt dat ik moest worden opgenomen in het ziekenhuis en ook de rest van mijn zwangerschap was een kwestie van ziekenhuis in, ziekenhuis uit.

Mijn tweede dochter werd gezond geboren, maar ik ging van een prenatale naar een postnatale depressie waar geen antidepressiva tegenop konden. Ten einde raad en overtuigd dat mijn dochters en de wereld beter af waren zonder mij deed ik een suïcidepoging, waarna ik verplicht onder controle van de psychiater kwam te staan. Niet één psychiater overigens. Ik had iedere keer weer iemand anders tegenover me. Telkens opnieuw mijn verhaal vertellen, terwijl de inhoud nooit echt aan leek te komen bij degene tegenover me. De vragen die ik kreeg waren hooguit pragmatisch van aard.

“Hoe ziet je thuissituatie eruit?”

“Welke hulp kun je invoeren?”

“Kun je erover praten met je partner?”

Geen enkele vraag ging over waar mijn problemen vandaan kwamen. Hooguit over of mijn symptomen voldoende onderdrukt werden door de medicatie om een klein beetje te kunnen functioneren. Om in ieder geval niet meer suïcidaal te zijn. Al snel was mijn doel bij de psychiater niet langer beter worden, maar me beter genoeg voordoën, zodat ik van de verplichte bezoeken aan de psychiater afkwam.

Ik dacht: als ik dit leven ga doen, dan moet ik iets vinden wat écht werkt. De reguliere geneeskunde had me weinig gebracht, dus min of meer willekeurig belandde ik bij een homeopaat. Zij vertelde mij dat onverwerkte emoties voor uiteenlopende klachten kunnen zorgen en verwees me door naar een NEI-coach die me zou kunnen helpen die op te sporen. Ik moest opzoeken wat dat was: Neuro Emotionele Integratie. Ik kon me er weinig bij

voorstellen, maar wat maakte het uit? Ik was ten einde raad en als stoppen met leven geen optie was, kon ik het net zo goed proberen.

“Wat maakt dat jij niet wil leven?”, was een van de eerste vragen die de coach stelde. Het emotioneerde me. Al die tijd had niemand me die vraag gesteld. Niet dat ik er direct een antwoord op had, maar ik voelde me, misschien wel voor het eerst, gezien. Ze doorliep geen vast protocol met de zoveelste patiënt op rij, maar ze was werkelijk nieuwsgierig naar wie ik was en naar wat maakte dat mij dit nu overkwam. Ze kwam naast mij staan in mijn zelfonderzoek.

Er bleek een link te bestaan tussen mijn eigen zwangerschappen en mijn moeders zwangerschap van mij. Mijn moeder verloor in die periode haar moeder, mijn oma. Mijn oma was tijdens de zwangerschap ernstig ziek en overleed kort na mijn geboorte. Het afscheid was al ingezet terwijl ik nog in de buik zat. Mijn dubbele verlies had blijkbaar iets ouds getriggerd. Iets ouds dat niet per se van mij was, maar wel een heel scala aan onbewuste emoties, overtuigingen en diepbegraven leed had omgewoeld en naar de oppervlakte gespoeld. Alles was met elkaar verbonden en speelde een rol van betekenis: mijn werk, mijn relatie, mijn zelfbeeld. We namen rustig de tijd om verleden en heden uit te pluizen en langzaam maar zeker kreeg ik een beeld van hoe het zover was gekomen.

Met iedere sessie voelde ik me lichter. Er ontstond ruimte voor dingen waar ik lang geen energie voor had gehad. Niet alleen voelde ik me beter, levenslustiger en weer in staat mijn leven vorm te geven, ik was nieuwsgierig. Toen mijn NEI-coach mij vroeg: “Is het niets voor jou om naast therapie ook een persoonlijk ontwikkelingstraject te doen?”, dacht ik direct: ja! Niet meteen NEI, want ook al had de therapie fantastisch voor me gewerkt, diep vanbinnen was ik nog steeds een nuchtere boekhouder. Ik koos eerst voor een NLP-opleiding: Neuro Linguïstisch Programmeren. Zo kon ik op een meer praktische, toegepaste manier leren over het onbewuste en dat ook eventueel professioneel gebruiken. Na NLP kwam alsnog NEI.