

HOE BALLAST ONS LEVEN REGEERT

BODY MIND RELEASE

EEN METHODE DIE JE HELPT
OM DE INNERLIJKE OORZAAK
VAN JE LEVENSKLACHTEN
GERICHT AAN TE PAKKEN



HANS DE WAARD

INHOUDSOPGAVE

Uit de modder 8

Inleiding 12

DEEL 1 BALLAST, HOE ZIT DAT NOU?

1 Het nut van onze ballast 16

Collectieve illusies 18

Individuele illusies 20

2 Hoe kom jij aan jouw ballast? 25

Ballast door traumatisch ervaren gebeurtenissen 25

Copy & Paste – overgenomen ballast 28

Beperkend levensprogramma 31

Neurale herinneringsroute 34

3 Onze ballast in kaart gebracht 36

Zeven lichaamsniveaus 37

Ballast per niveau 40

Onze ontwikkelingsfases 44

DEEL 2 HOE ONZE BALLAST ONS LEVEN BEÏNVLOEDT

4 Onze ballast en kwantumfysica 48

- 5 Hoe onze ballast ons leven regeert** 52
- Onze primaire reacties op gebeurtenissen 54
 - Competenties en vaardigheden 72
 - Ik mis het doel 75
 - Vertrouwen op de mening van een ander 79
 - Help, ik zit vast! 80
 - Last van rouwen 83
 - Spanning 84
 - Stress 89
 - Verhoogde bloeddruk 90
 - PTSS 92
 - Vermoeidheid 93
 - Ontstaan van ziektes 98
 - Jouw ballast bepaalt hoe jij denkt 100
 - Bewust positief denken 103
 - Onze onbewuste communicatie 105
 - Onze gekleurde bril 109
 - Jouw omgeving helpt je om succesvol te worden 115
 - Projecties op onszelf en elkaar 116
 - Angst 120
 - Somberheid en depressie 122
 - Hooggevoeligheid & hoogsensitiviteit 128
 - Kinderen met gedragsproblemen 134
 - Emotionele afhankelijkheid 139
 - Burn-out 152
 - Waarom doen wij soms zo lullig tegen elkaar? 154
 - Melancholie 155
 - Waarom lukt het mij maar niet? 156
 - Gekwetste deelpersoonlijkheid 160
- 6 Ballast, weg ermee** 168
- Ik stap uit de modder 172
 - Niet meer praten, maar doen! 174
 - Het komt goed! 175

DEEL 3 BALLAST, WEG ERMEE

- 7 Body Mind Release traject** 178
- 8 Aan de slag met Body Mind Release** 183
- Body Mind Release anti-stress oefening 183
 - Hoe laat je ballast los? 186
 - Hoe haal je positieve gevoelens terug? 187
 - Extra uitleg: De methodiek 188
 - Wat kan je loslaten en terughalen? 191
 - Het maken van een afhankelijkheidscirkel 193
 - Gerichte aanpak van een conflict 197
 - Help, ik voel weerstand 199
 - Ondersteunende flowvisualisatie 201
 - Goede nachtrust 202

DEEL 4 NAAR EEN LEVEN ZONDER BALLAST

- 9 Geef je over** 206
- Voelt het goed of denkt het goed? 208
 - Eet smakelijk 209
 - De illusie van keuze en vrije wil 210

Dankwoord 213

Bijlagen

- 1 EMDR, Mindfulness en NLP 215
- 2 Body Mind Release therapeut worden 219

Bronnen 222

UIT DE MODDER

Al op jonge leeftijd had ik veel last van vreemde, onplezierig aanvoelende energieën om mij heen. Ik zat daardoor niet altijd lekker in mijn vel, voelde me soms onzeker, alleen en onrustig. Wanneer ik naast iemand zat, voelde ik regelmatig de spanning en stress van de ander naar mij toestromen en vloede mijn eigen energie weg. De ander voelde zich dan prettig, maar ik voelde me gesloopt. In winkelcentra en op plaatsen waar veel mensen waren, voelde ik mij allesbehalve goed. Ik was jaloers op al die anderen die in mijn ogen fluitend door het leven gingen. Herken je dat?

Het moment dat ik bij een hypnotherapeut om hulp vroeg, herinner ik mij als de dag van gisteren. 'Jou kan ik niet helpen', zei hij. Deze opmerking veranderde alles in mijn leven. Dit moest ik kennelijk zelf oplossen! En dat deed ik.

Elf jaar geleden verscheen de eerste druk van mijn boek 'De Jassentechniek'. Dit boek was het resultaat van mijn persoonlijke strijd tegen de ballast die wij bij ons dragen en het collectieve lijden dat hiermee onlosmakelijk is verbonden.

De Jassentechniek stelde mij en anderen in staat om in een korte tijd een enorme hoeveelheid ballast (lees: jassen) los te laten en vervelende energieën uit mijn omgeving te verwijderen. Deze methode heeft mij geholpen me staande te houden in een wereld waarin wij dagelijks blootstaan aan veel negatieve invloeden van buitenaf. Ook vele tienduizenden anderen hadden baat bij de Jassentechniek. Maar toch klopte er iets nog niet! Ik leg dit uit.

Vergelijk onze werkelijkheid eens met een modderpoel. Je hebt regelmatig het gevoel dat je vastzit. Het kost je dan veel moeite om in beweging te komen en aan het einde van de dag jouw laarzen weer schoon te maken.

Wat doe ik fout en waarom moet ik mijzelf steeds weer schoonmaken?, vroeg ik mij af. Dit bracht mij tot die bekende uitspraak: 'Als je doet wat je deed, krijg je wat je had.' De vraag is vervolgens: hoe kom ik uit de modder en voorkom ik dat ik terugval?

Net als vele anderen had ik mij gefocust op enkel en alleen het dagelijks loslaten van de ballast. Ook het verbreken van beperkende verbindingen, het terughalen van mijn energie en mijzelf beschermen tegen belastende invloeden van buitenaf was routine geworden. Dit alles in de hoop en verwachting dat ik mij steeds beter zou gaan voelen. Echter, ik ontdekte dat je niet alleen ballast kunt vergaren in je leven, maar tegelijkertijd ook positieve gevoelens kunt verliezen. Denk hierbij aan zelfvertrouwen, doelgerichtheid, vastberadenheid, succes, levensvreugde, eigenwaarde en geluk.

Dus met alleen loslaten kom ik er niet, bedacht ik mij. Wanneer ik onzekerheid loslaat, betekent dit nog niet dat ik zelfvertrouwen heb. Positieve gevoelens terughalen maakte voor mij echt

het verschil. Hierdoor vulde ik een metaforische luchtballon die mij uit de modder trok. Na een paar weken voelde ik mij beter dan ooit tevoren. Wat een verschil! De Body Mind Release methode was geboren.

Filosoferen en dagdromen doe ik graag. Ik noem mijzelf een creatief, autodidactisch, fanatiek en oplossingsgericht filosoof gezegend met een aantal specifieke kwaliteiten. Myrna, mijn lieve maatje en partner, noemt mij daarom wel eens Merlijn de Tovenaar. Geleid door wat ik voel, ervaar en beleef, stel ik mijzelf steeds allerlei kleine en grote levensvragen zoals: Waarom ervaren jij en ik het leven zo anders? Waarom verlies ik energie, wanneer ik mij onzeker voel? Waarom lukt iets de een wel en een ander niet? Waarom voel ik mij aangetrokken tot iemand? Wie ben ik, hoe leef ik mijn volle potentieel en wat houdt mij innerlijk tegen? Ik krijg dan vaak vanzelf antwoorden, creatieve inzichten en oplossingen.

Alles blijkt – achteraf bezien – simpeler dan ik ooit dacht. Het leven en ZIJN zoals wij dat ervaren, is achteraf bezien niet moeilijk, zwaar of belastend. Wij hebben het onszelf moeilijk gemaakt. Dit bedoel ik trouwens niet betuttelend of generaliserend.

Vier jaar heb ik het schrijven van dit boek voor mij uitgeschoven. De afgelopen tijd voelde het alsof het leven mij een zacht, maar beslissend duwtje in de rug gaf. Bijna dwingend zelfs. Ik was er klaar voor en schreef eindelijk dit boek voor jou en trouwens ook voor mijn kinderen, die al die jaren geen benul hadden van wat papa nou eigenlijk voor werk doet.

Dit boek heb ik geschreven vanuit een gevoel van dankbaarheid voor de ballast die ik bij mij droeg en het intense gevoel van vrijheid, liefde en geluk dat ik nu daardoor ervaar.

Jij BENT jouw ballast niet! Je draagt deze hooguit bij je.

Ik wens jou veel leesplezier en succes met het aanpakken van de innerlijke oorzaak van je levensklachten.

Hans de Waard

INLEIDING

Je raadt het al, dit boek beschrijft hoe onze ballast ons leven op alle vlakken beïnvloedt, regeert en domineert. Ballast die wij niet zomaar uit ons kunnen snijden, waartegen geen pilletje is opgewassen en waaraan geen gesprek iets wezenlijks verandert. De gedachtegang en filosofie achter deze unieke methodiek en de wijze waarop onze ballast ons leven beïnvloedt, vinden hun onderbouwing in nagenoeg ieder vakgebied van de wetenschap.

De ballast die jij bij je draagt, bepaalt voor 95% hoe jij je voelt, hoe je denkt, handelt en reageert, en wie en wat jij aantrekt en ervaart in jouw leven. Denk bij deze ballast aan beperkende gevoelens, overtuigingen, angsten en programmeringen die je gaandeweg jouw leven(s) hebt verzameld als gevolg van vervelende gebeurtenissen of simpelweg hebt overgenomen van anderen. Deze ballast bepaalt de keuzes die jij maakt en of iets wel of niet lukt in jouw leven. Sterker nog, celbioloog dr. Bruce Lipton zegt dat een ziektebeeld gekoppeld is aan een overtuiging of emotie.¹ Je kunt met recht stellen dat onze ballast ons leven regeert!

Hierin ligt tevens de oplossing voor het overgrote deel van onze levensklachten. Namelijk, deze ballast loslaten en verloren positieve gevoelens terughalen. Vervolgens heb ik alle beperkende gevoelens, overtuigingen, angsten, programmeringen en positieve gevoelens die wij als mens in theorie bij ons kunnen dragen, in kaart gebracht.

Vergelijkbaar met een kind dat gaat staan, helpt Body Mind Release je zelfstandig uit de modder te komen en verder te groeien. Jouw klachten blijven dan weg. Dit is wat we nú nodig hebben: een breed inzetbare en super pragmatische methode die jou helpt gericht en zelfstandig de innerlijke oorzaak van jouw levensklachten aan te pakken.

Niet meer praten, maar doen!

Body Mind Release blijkt – gezien de vele recensies – in de praktijk uiterst effectief bij klachten zoals stress, spanning, vermoeidheid, piekeren, onverwerkt trauma, somberheid, burn-out, depressie en gevoelens van afhankelijkheid.

De duurzame resultaten worden door onze cliënten regelmatig als verbluffend ervaren. Inmiddels heb ik al honderden Body Mind Release therapeuten opgeleid.

Wanneer jij je – vaak van anderen overgenomen en opgelegde – overtuigingen even opzij zou zetten, zou Body Mind Release je leven zomaar kunnen veranderen en op zijn kop kunnen zetten. Body Mind Release blijkt een waar medicijn waarmee jij jezelf zelfstandig kunt bevrijden uit de innerlijke gevangenis waarin je wellicht nog leeft.

Dit boek geeft jou verfrissende en logische antwoorden op veel (levens)vragen en zicht op de innerlijke oorzaak van onze levensklachten. Hiervoor gebruik ik logische, heldere, ook wetenschappelijk onderbouwde en soms ook juist out of the box inzichten. Natuurlijk geef ik je zo nodig en indien van toepassing ook de oplossing!

Je leert om niet (meer) te praten over levensklachten en hoe je hiermee omgaat. Dat hebben we inmiddels genoeg gedaan. Ik geef je in dit boek alle tools om de innerlijke oorzaak zelfstandig aan te pakken, zodat jij je snel op alle vlakken weer goed voelt en vanzelf niet meer doet wat je deed!

In dit boek gebruik ik veel metaforen om je duidelijk te maken wat ik bedoel. Kijk maar welke het beste bij je past en laat de andere oordeelloos los.

Ook generaliseer ik regelmatig en graag in dit boek. Dit doe ik gemakshalve om een punt te maken. Uiteraard besef ik dat wat ik zeg en schrijf niet voor iedereen geldt. Lees dit boek kritisch en tegelijkertijd met een open mind. Natuurlijk claim ik niet het alom bekende wiel te hebben uitgevonden, maar wel een methode die jou helpt om moeiteloos weer in beweging te komen en te blijven. Dit beloof ik jou.

DISCLAIMER

Raadpleeg bij lichamelijke of psychische klachten altijd eerst je huisarts.